

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Кургана «Гимназия №31»

Рассмотрена и принята на
заседании педагогического совета
Протокол №1 от 30 августа 2018 г.



Утверждаю
Директор гимназии
/Н.Л.Древницкая/

Приказ № 179-Д
от 30 августа 2018 г.

**ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«Физическая культура»
для первого уровня образования**

Курган
2018 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общая характеристика курса

Программа по предмету «Физическая культура» для учащихся начальной школы разработана в соответствии с положениями Закона «Об образовании» в части духовно-нравственного развития и воспитания учащихся, требованиями стандарта второго поколения, примерной программой начального общего образования и основными положениями Концепции содержания образования школьников в области физической культуры (А. П. Матвеев, 2001). При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. В программе нашли свое отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных учреждений, требования учителей и методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательный процесс.

Целью учебной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой. Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета «Физическая культура», в качестве которого вы ступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, двигательных навыков и умений.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепления 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, её значение 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.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеобразовательной направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число универсальных компетенций, формирующих в начальной школе в процессе освоения учащимися предмета физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью, входят:

- умение организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Место учебного предмета в учебном плане

Рабочая программа основного начального общего образования по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в учебном плане МБОУ «Гимназия №31». На изучение учебного предмета Физической культуры в начальной школе выделяется 270 ч, из них в 1 классе 66 часов (2 часа в неделю, 33 учебные недели), по 68 ч во 2, 3 и 4 классах (2 ч в недели в каждом классе).

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

У выпускника будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни.

Выпускник получит возможность для формирования:

- *внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательному учреждению, 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 и неуспешности учебной деятельности;*
- *положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;*
- *морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;*
- *установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках.*

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

Регулятивные

Выпускник научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи и задачной области;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись (фиксацию) в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

Выпускник получит возможность научиться:

- *в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;*
- *преобразовывать практическую задачу в познавательную;*
- *проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;*
- *самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;*
- *осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;*
- *самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.*

Познавательные

Выпускник научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;

Выпускник получит возможность научиться:

- *осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;*
- *осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;*
- *осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;*
- *строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;*

Коммуникативные

Выпускник научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя, в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Выпускник получит возможность научиться:

- *учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;*
- *учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;*
- *понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;*
- *аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;*

- *продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;*
- *с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;*
- *задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;*
- *осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;*
- *адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;*
- *адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.*

Предметными результатами

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:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

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 (низкие перекладина и брусья, напольное 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.

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;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Знания о физической культуре.

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью, с традициями и обычаями народа.

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

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

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

Физическое совершенствование

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

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из *положения* лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

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

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

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

Метание: малого мяча в неподвижную мишень и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

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

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

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах; игры, включающие упражнения на выносливость и координацию движений.

Спортивные игры. Футбол: по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубокий выпад, в приседе, взмахи ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты 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 переключения внимания, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, седах); жонглирование мелкими предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку из матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие (например, «ласточка» на широкой или ограниченной опоре с фиксацией положения); жонглирование мелкими предметами в процессе передвижения; упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие; упражнение на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу; жонглирование мелкими предметами в движении (передвижение 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 веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 – 3 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением (вес гантелей, эспандеры, резиновые бинты); 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 препятствие с опорой на руки; подтягивание в висе стоя, лёжа, согнувшись; отжимание

лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой, на месте вверх и с поворотами вправо и влево); прыжки вверх-вперед толчком одной и двумя о гимнастический мостик; комплексы упражнений с дополнительным отягощением и индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

На материале легкой атлетики

Развитие координации движений: бег с изменяющимся направлением; 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 в стенку и ловля теннисного мяча 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 во время бега (по типу барьерного бега с высотой прыжка на 15-20 см); передача набивного мяча (1-2кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений, метание набивных мячей (1—2 кг) одной 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 и 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 неё.

На материале лыжных гонок

Развитие координации движений: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы на лыжах с изменяющимися стойками; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах различными способами в режиме умеренной интенсивности, с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

**Примерное распределение учебного времени на различные виды
программного материала**

№ п/п	Основные разделы и темы	1-й класс	2-й класс	3-й класс	4-й класс
I.	Знания о физической культуре	В процессе уроков			
II.	Способы физкультурно-оздоровительной деятельности	3ч.	3ч.	3ч.	3ч.
III.	Физическое совершенствование:	63ч.	65ч.	65ч.	65ч.
1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	2ч.	2ч.	2ч.	2ч.
2.	Спортивно-оздоровительная деятельность.	61ч.	63ч.	63ч.	63ч.
2.1	Гимнастика с элементами акробатики	14ч.	16ч.	16ч.	16ч.
2.2	Легкая атлетика	18ч.	18ч.	18ч.	18ч.
2.3	Подвижные и спортивные игры	29ч.	29ч.	29ч.	29ч.
2.4	Общеразвивающие упражнения	В процессе уроков			
	Итого:	66ч.	68ч.	68ч.	68ч.

Содержание учебной программы 1 класс

1. Знания о физической культуре.

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила поведения на уроке физической культуры. Подбор одежды, обуви и инвентаря.

2. Способы физкультурной деятельности (3ч).

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

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведения оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя гимнастика, физкультминутки).

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Ходьба и бег как жизненно важные способы передвижения человека. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка)

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

3. Физическое совершенствование (62ч).

Физкультурно-оздоровительная деятельность (2ч) Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Комплексы физкультминуток. Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность(61)

Гимнастика с основами акробатики (14ч) Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!», размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения. Упоры (присев, лежа, согнувшись, лёжа сзади); седы (на пятках, углом); упражнения в группировке; из положения лёжа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания; хождение по

наклонной гимнастической скамейке. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи. Прыжки со скакалкой.

Лёгкая атлетика (18ч)

Ходьба: обычная ходьба, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя. Сочетание различных видов ходьбы, с высоким подниманием бедра, в приседе.

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук; высокий старт с последующим стартовым ускорением. Бег (30 м и 60 м). Эстафеты с бегом на скорость.

Прыжки: прыжки на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением вперед. Прыжок в длину и высоту с места. С разбега с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивание одной ногой через веревочку (высота 30-40 см) с 3-4 шагов.

Броски: большого мяча (0,5 кг) на дальность 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 правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте; малого мяча в цель (2х2) с 2-4 метров.

Подвижные игры (16ч)

На материале гимнастики с основами акробатики: Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений для развития внимания, силы, ловкости и координации движений. «У медведя во бору», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно, Через холодный ручей» игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест», «К своим флажкам», «Класс, смирно».

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения для развития координации движений, выносливости и быстроты. «Веселые ребята», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбаки и рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «Точно в мишень», «Пустое место», «Два мороза».

Спортивные игры (13ч)

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передачи и ловля мяча; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; передачи и прием мяча двумя руками снизу; подвижные игры на материале волейбол.

Общеразвивающие физические упражнения.

На материале гимнастика с основами акробатики: развитие гибкости, координации движений, формирование осанки, развитие силовых способностей

На материале лёгкой атлетики: развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей.

2 класс

1. Знания о физической культуре.

Физическая культура. Виды движений человека: ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, метание, общеразвивающие упражнения.

Из истории физической культуры. История возникновения физической культуры и первых соревнований.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развития физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости и равновесия.

2. Способы физкультурной деятельности (3ч).

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). **Упражнения со скакалкой. Освоение подготовительных упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в волейбол и баскетбол.**

3. Физическое совершенствование (65ч).

Физкультурно-оздоровительная деятельность(2ч). Комплексы упражнений для утренней зарядки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Упражнения с малым мячом.

Спортивно-оздоровительная деятельность(63ч).

Гимнастика с основами акробатики (16ч.) Организующие команды и приёмы: строевые действия в шеренге и колонне, размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два; передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам; выполнение строевых команд «На два шага разомкнись!».

Акробатические упражнения: стойка на лопатках, кувырок вперёд, кувырок в сторону, из стойки на лопатках, перекат вперед в группировке в упор присев. Акробатические комбинации.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, поднимание согнутых и прямых ног, вис на согнутых руках.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке, лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе, перешагивание через набивные мячи, стойка на двух ногах и одной ноге на скамейке.

Преодоление полосы препятствий: лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками, по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через «козла» (высота до 60 см); лазание по канату.

Лёгкая атлетика (18ч).

Бег: высокий старт с последующим ускорением (30м и 60м), челночный бег, бег с изменением темпа, направления движения по указанию учителя, эстафеты с бегом на скорость, бег на выносливость.

Прыжки: на одной и двух ногах на месте с поворотом на 90° и 180°, по разметкам, через препятствия, в длину с места, в длину с разбега, с высоты до 40 см, в высоту с прямого разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов, через длинную и короткую вращающуюся скакалку (до 8 прыжков).

Броски: набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, снизу вперед-вверх из того же и.п. дальность.

Метание: малого мяча с места, в горизонтальную и вертикальную цель (2х2) с 2-4 метров, на дальность отскока от пола и от стены.

Подвижные игры (16ч). На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию движений.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения для развития выносливости и координацию движений.

Спортивные игры (13ч)

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; передача мяча снизу, сверху, от груди. Подвижные игры с элементами баскетбола.

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подачи; специальные движения - подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры с элементами волейбола.

Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие физические упражнения.

На материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости, координации движений, формирование осанки, развитие силовых способностей.

На материале лёгкой атлетики: развитие координации движений, быстроты, выносливости, силовых способностей.

3 класс

1.Знания о физической культуре.

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями.

Из истории физической культуры. История зарождения древних Олимпийских игр. Особенности физической культуры разных народов. Связь физической культуры с трудовой деятельностью, с

традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью

Способы физкультурной деятельности (3ч)

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

Самостоятельные наблюдения: измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений

Физическое совершенствование (65ч)

Физкультурно-оздоровительная деятельность(2ч): Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность (63ч).

Гимнастика с основами акробатик (16ч). Организующие команды и приемы: команды «Шире шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противоходом, змейкой.

Акробатические упражнения: перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3кувырка вперед; стойка на лопатках; кувырок назад до упора на коленях и до упора присев, гимнастический мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой. Комбинации из освоенных элементов.

Гимнастические упражнения прикладного характера: ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота 1 м); повороты на носках и одной ноге; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками; лазанье по канату (3 м) в два и три приема; перелезание через козла; освоение навыков в опорных прыжках.

Преодоление полосы препятствий: разнообразные передвижения с элементами лазанья, перелезания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика (18ч).

Ходьба: ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы, с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3-4 препятствий.

Бег: То же, что в 1-2 классах. Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперед, с захлестыванием голени назад, бег на выносливость до 6-8 мин.

Прыжки: на одной и двух ногах на месте с поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см; с высоты до 60 см; в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полета; многоразовые (до 10

прыжков); тройной и пятерной с места.

Броски: бросок набивного мяча (1кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх; снизу вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.

Метание: метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х 1,5м) с расстояния 4-5м.

Спортивные игры (15ч).

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; передача мяча в парах, тройках, в движении; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка мячей», «Мяч в центр», «10 передач». Эстафеты с ведением и бросками.

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Круговая лапта», «Снежки», «Пионербол», «Волейбол наоборот».

Подвижные игры (14ч).

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «догонялки на марше», «Увертывайся от мяча», «Бой петухов». Эстафеты с элементами равновесия.

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Захват знамени», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Пустое место», «Лапта», «Вызов», «Снайпер». Эстафеты с прыжками, эстафеты на полосе препятствий.

Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие физические упражнения.

На материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости, формирование осанки, координации движений, силовых способностей.

На материале лёгкой атлетики: развитие координации движений, развитие быстроты, выносливости, силовых способностей.

4 класс

1. Знания о физической культуре.

Из истории физической культуры. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, организация мест занятий.

Способы физкультурной деятельности (3ч)

Самостоятельные занятия: Выполнение простейших закаливающих процедур.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Выполнение простейших закаливающих процедур.

Физическое совершенствование (65ч)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (2ч) Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность (63ч).

Гимнастика с основами акробатики (16ч).

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

Акробатические комбинации:

1) мост из положения, лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение, лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;

2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Опорный прыжок через гимнастического козла.

Упражнения на низкой перекладине: висы, перевороты, перемахи.

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

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; вис завесом; вис на согнутых руках, согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в вися, поднимание ног в вися, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги». Лазание по канату в три приема. Ходьба по скамейке большими шагами с выпадами; ходьба на носках; повороты на 90 и 180°; опускание в упор стоя на колене (правом, левом). Танцевальные упражнения: I и II позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев.

Лёгкая атлетика (18ч).

Ходьба: с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы, с коллективным подсчетом, с высоким подни-

манием бедра, в приседе, с преодолением 5-6 препятствий

Бег: Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование. «Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м), «Встречная эстафета» (расстояние 10-20 м). Бег в коридорчике 30-40 см из различных и.п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы, из различных исходных положений. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Соревнование в беге до 60 м.

Прыжки: прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». . На одной и двух ногах на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60-110 см в полосу приземления шириной 30 см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы на точность приземления; с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90-120° и с точным приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); в высоту с прямого и бокового разбега; многоскоки (тройной, пятерной, десятерной).

Броски: набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди с места; то же с шага на дальность и заданное расстояние.

Метание: теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 x 1,5 м) с расстояния 5-6 м

Подвижные игры(14ч).

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение»), «Товарищ командир» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела

На материале раздела «Легкая атлетика»: « Подвижная цель», «Разведчики и часовые», «Перебежки с выручкой», «Снайпер», «Догони пару», «В четыре стойки (вариант лапты)», эстафеты с бегом, прыжками, метанием, круговые, встречные эстафеты, с чехардой.

Спортивные игры (15ч).

баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; передачи мяча в движении в парах и тройках; ведение змейкой, с остановкой по сигналу; эстафеты с ведением мяча и бросками его в кольцо, игра в баскетбол по упрощенным правилам: «Мини-баскетбол», «Мяч капитану», «Осалить водящего», «Борьба за отскок», «Пройди защитника», эстафеты с мячом.

волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол», «Двумя мячами через сетку».

Подвижные игры разных народов.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Содержание курса	Тематическое планирование
1 класс (66ч.)	
<i>Знания о физической культуре (в процессе уроков)</i>	
<p>Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.</p> <p>Ходьба, бег, прыжки, лазание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.</p>	<p>Физическая культура. Что такое физическая культура. Основные содержательные линии. <i>Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями, закаливанием, подвижными и спортивными играми, туризмом. Связь занятий физической культурой со здоровьем, физическим развитием и физической подготовленностью.</i> Как возникли физические упражнения. Основные содержательные линии. <i>Связь физических упражнений с жизненно важными способами передвижения древнего человека.</i> Чему обучают на уроках физической культуры Основные содержательные линии. <i>Виды спорта, входящие в школьную программу: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол, лыжные гонки).</i> Кто как передвигается. Как передвигаются животные. Основные содержательные линии. <i>Многообразие передвижений в животном мире. Способы передвижения, выполняемые с помощью разных частей тела.</i> Как передвигается человек. Основные содержательные линии. <i>Жизненно важные способы передвижения человека (ходьба, бег, лазанье и др.).</i></p>
Способы физкультурной деятельности (3ч)	
<p>Самостоятельные игры. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах)</p>	<p>Игры на свежем воздухе. Одежда для игр и прогулок. Основные содержательные линии. <i>Важность правильного выбора одежды для занятий физической культурой.</i></p>

<p>Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведения оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя гимнастика, физкультминутки)</p>	<p><i>Подбор одежды в зависимости от погодных условий.</i> Подвижные игры. Основные содержательные линии. <i>Подвижные игры, их значение для физического развития. Самостоятельная организация и проведение игр, распределение на команды с помощью простейших считалочек.</i> Режим дня. Что такое режим дня. Основные содержательные линии. <i>Режим дня как план основных дел, намеченных на день. Составление индивидуального режима дня по образцу.</i> Утренняя зарядка. Основные содержательные линии. <i>Утренняя зарядка и её значение для организма человека. Основные части тела человека. Упражнения утренней зарядки.</i> Физкультминутка. Основные содержательные линии. <i>Физкультминутка и её значение для организма человека. Упражнения, входящие в комплекс физкультминуток.</i> Личная гигиена Основные содержательные линии. <i>Личная гигиена, её основные процедуры. Связь личной гигиены со здоровьем человека</i> Осанка. Что такое осанка Основные содержательные линии. <i>Осанка. Основные признаки правильной и неправильной осанки</i> Упражнения для осанки. Основные содержательные линии. <i>Упражнения для формирования правильной осанки. Их отличие от других физических упражнений. Упражнения с предметами на голове (стоя у стены и в передвижении). Упражнения для укрепления мышц туловища (без предметов и с предметами).</i> Передвижения на лыжах. Основная стойка лыжника.</p>
--	--

<p>Ходьба и бег как жизненно важные способы передвижения человека</p> <p>Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка)</p> <p>Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)</p>	<p>Основные содержательные линии. <i>Ходьба и бег как самые распространенные способы передвижения человека. Общие признаки и различия в технике выполнения ходьбы и бега.</i></p> <p>Сложные способы передвижения. Как изменить скорость передвижения</p> <p>Основные содержательные линии. <i>Сложные способы передвижения ходьбой и бегом (например, боком, спиной вперед). Причины, вызывающие трудности выполнения различных способов передвижения. Изменение скорости ходьбы и бега.</i></p> <p>Как составлять комплекс утренней зарядки.</p> <p>Основные содержательные линии. <i>Правильная последовательность выполнения упражнений утренней зарядки. Самостоятельное составление комплекса упражнений утренней зарядки.</i></p> <p>Подвижные игры.</p> <p>Основные содержательные линии. <i>Правила и игровые действия подвижных игр для общефизического развития («Пятнашки», «Охотники и утки», «Горелки»), 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»). Развитие положительных качеств личности и закрепление выполнения правил взаимодействия в условиях игровой деятельности.</i></p>
<p align="center">Физическое совершенствование (63ч)</p>	
<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность (2ч) Комплексы физических упражнений для утренней зарядки</p>	<p>Основные содержательные линии. <i>Упражнения утренней зарядки, выполняемые в определённой последовательности: на подтягивание, для усиления дыхания, для мышц рук, туловища, спины, живота, ног, прыжковые упражнения, упражнения для восстановления дыхания.</i></p>

<p>Комплексы физкультминуток</p> <p>Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность(61) Гимнастика с основами акробатики (14ч) Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p><i>Акробатические упражнения.</i> Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты</p>	<p><i>Комплексы упражнений утренней зарядки № 1, 2, 3.</i></p> <p>Основные содержательные линии. <i>Упражнения физкультминуток сидя на стуле, стоя возле стола, для пальцев рук. Правильная последовательность выполнения упражнений в комплексах физкультминуток и их оптимальная дозировка.</i></p> <p>Основные содержательные линии. <i>Упражнения с предметами на голове и их назначение. Упражнения для укрепления мышц туловища с предметом на голове, стоя у стены; с предметом на голове в движении; без предметов; с предметами. Их назначение.</i></p> <p>Основные содержательные линии. <i>Организующие команды, выполняемые стоя на месте и при передвижении: «Вольно!», «Равняйся!», «Смирно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Группа, стой!».</i> <i>Построение в шеренгу и колонну по ориентирам. Перестроение из шеренги в колонну и обратно уступами. Повороты прыжком по командам: «Прыжком налево!», «Прыжком направо!»</i></p> <p>Основные содержательные линии. <i>Основные виды гимнастических стоек: основная стойка; стойка руки на поясе; стойка ноги врозь; стойка на коленях. Техник правильного их выполнения.</i> <i>Основные виды гимнастических упоров: упор присев; упор лёжа; упор стоя на коленях; упор в седе на пятка.; Техника их правильного выполнения.</i> <i>Основные виды сёдов: сёд ноги врозь; сёд углом руки вперёд; сёд углом руки за голову. Техника их выполнения.</i> <i>Основные виды приседов: присед руки на поясе, присед руки в стороны, присед руки вверх, присед руки вперёд, приседы руки за голову. Техника их выполнения.</i> <i>Основные виды положений лёжа: на животе, на спине, на левом боку, на</i></p>
--	--

<p><i>Акробатические комбинации</i></p> <p><i>Гимнастические упражнения прикладного характера.</i> Передвижение по гимнастической стенке</p> <p>Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания.</p> <p>Лёгкая атлетика (18ч) Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения</p> <p>Прыжковые упражнения: прыжки на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением вперёд</p> <p>Лыжные гонки. Передвижение</p>	<p>правом боку. Обучить технике их выполнения.</p> <p>Техника выполнения переката в группировке на спине. Техника выполнения группировки из положения стоя и группировки из положения лёжа на спине.</p> <p>Основные содержательные линии. Фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений.</p> <p>Основные содержательные линии. Техника выполнения лазанья по гимнастической стенке в горизонтальном направлении в правую и левую стороны. Техника выполнения лазанья по гимнастической стенке в вертикальном направлении вверх и вниз.</p> <p>Основные содержательные линии. Техника преодоления полос препятствий, включающих в себя: ползание на боку, спине, по-пластунски; лазанье по гимнастической стенке; перепрыгивание через напольное гимнастическое бревно и гимнастическую скамейку; запрыгивание на горку матов с последующим спрыгиванием; ходьбу и бег простыми и сложными способами.</p> <p>Техника преодоления полос препятствий, включающих в себя освоенные двигательные действия.</p> <p>Основные содержательные линии. Техника выполнения бега с высоким подниманием бедра; бега с переходом на поочерёдные прыжки на правой и левой ноге; бега с ускорением; бега с изменяющимся направлением передвижения (змейкой и по кругу)</p> <p>Основные содержательные линии. Техника выполнения прыжков: на месте (на одной и двух, с поворотами вправо и влево); с продвижением вперёд и назад (толчком одной и двумя); левым и правым боком (толчком двумя); в длину и в высоту с места (толчком двумя).</p> <p>Основные содержательные линии.</p>
---	--

<p>на лыжах</p> <p>Подвижные игры (16ч) На материале гимнастики с основами акробатики: Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений для развития внимания, силы, ловкости и координации движений</p> <p>На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения для развития координации движений, выносливости и быстроты.</p> <p>Спортивные игры (13ч) Баскетбол: передачи и ловля мяча</p> <p>Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча.</p> <p>Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу</p> <p>Подвижные игры разных народов</p>	<p>Техника выполнения основной стойки при передвижении спуске на лыжах с небольших пологих склонов. Техника выполнения ступающего шага. Техника выполнения скользящего шага.</p> <p>Основные содержательные линии. Игровые упражнения с использованием строевых упражнений типа «Становись – разойдись»; «Смена мест». Подвижные игры: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» и т.п.</p> <p>Основные содержательные линии. Подвижные игры: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний» и т.п.</p> <p>Основные содержательные линии. Передача и ловля двумя руками стоя на месте низко летящего мяча. Передача и ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди. Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте.</p> <p>Основные содержательные линии. Подбрасывание мяча на заданную высоту. Прямая подача мяча способом снизу Подача мяча способом сбоку.</p> <p>Основные содержательные линии. Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места. Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с одного и двух шагов разбега. Передача мяча в парах и тройках (на расстоянии 2-3 м).</p> <p>Основные содержательные линии. Национальные игры, Отражение в них традиций и культурных ценностей своего народа.</p> <p>Основные содержательные линии. Гимнастические упражнения для развития</p>
--	--

<p>Общеразвивающие физические упражнения. На материале гимнастика с основами акробатики: развитие гибкости, координации движений, формирование осанки, развитие силовых способностей</p> <p>На материале лёгкой атлетики: развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей</p>	<p>основных мышечных групп и физических качеств. Их правильное самостоятельное выполнение обучающимися.</p> <p>Основные содержательные линии. Легкоатлетические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Их правильное самостоятельное выполнение обучающимися.</p>
2 класс	
Знания о физической культуре (в процессе урока)	
<p>Из истории физической культуры. История возникновения физической культуры и первых соревнований</p>	<p>Из истории физической культуры. Как возникли первые соревнования.</p> <p>Основные содержательные линии. Понятие «соревнование». Древние соревнования и их целевое назначение. Роль и значение соревнований в воспитании детей у древних народов.</p> <p>Как появились игры с мячом.</p> <p>Основные содержательные линии. Основные причины появления мячей у древних народов. Современные игры с использованием различных по форме мячей.</p> <p>Как зародились Олимпийские игры. Миф о Геракле.</p> <p>Основные содержательные линии. Зарождение Олимпийских игр древности. Их назначение в укреплении мира между народами. Своевременные Олимпийские игры, их связь с правилами и традициями древних Олимпийских игр.</p>
Способы физкультурной деятельности (3ч)	
<p>Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)</p>	<p>Подвижные игры для освоения спортивных игр.</p> <p>Основные содержательные линии. Значение подвижных игр для укрепления здоровья, развития личностных качеств, организации отдыха и досуга.</p> <p>Направленность подвижных игр, возможность их использования для</p>

<p>Выполнение простейших закаливающих процедур</p> <p>Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развития физических качеств.</p>	<p>развития физических качеств, освоения и закрепления технических действий из различных спортивных игр.</p> <p>Подвижные игры для освоения игры в баскетбол.</p> <p><i>Основные содержательные линии.</i> Правила подвижных игр, помогающих освоить технические приёмы игры в баскетбол: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок в колонне» и т.п. Технические приёмы этих подвижных игр.</p> <p>Подвижные игры для освоения игры в волейбол.</p> <p><i>Правила подвижных игр, помогающих освоить технические приёмы игры в волейбол:</i> «Не давай мяч водящему», «Круговая лапта» и др.</p> <p>Подвижные игры для освоения игры в футбол.</p> <p><i>Основные содержательные линии.</i> Правила подвижных игр, помогающих освоить технические приёмы игры в футбол: «Метко в цель», «Гонка мячей», «Слалом с мячом» и т.д. технические приемы этих подвижных игр.</p> <p>Закаливание. Что такое закаливание. Как закалывать свой организм.</p> <p><i>Основные содержательные линии.</i> Закаливание организма, его связь с укреплением здоровья. Основные способы закаливания водой (обтирание, обливание, купание в водоёмах). Проведение процедуры закаливания обтиранием. Правила техники безопасности при выполнении закаливающих процедур.</p> <p>Физические упражнения. Что такое физические упражнения. Чем отличаются физические упражнения от естественных движений и передвижений.</p> <p><i>Основные содержательные линии.</i> Физические упражнения и их разнообразие. Отличие физических упражнений от естественных движений и передвижений.</p> <p>Упражнения со скакалкой.</p>
---	--

Измерение длины и массы тела.
Определение правильности осанки

Характеристика основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости и равновесия.

Основные содержательные линии.

Связь прыжков через скакалку с развитием основных физических качеств.

Специальные упражнения для освоения правильного вращения скакалки. Прыжки через скакалку разными способами.

Физическое развитие. Что такое физическое развитие.

Основные содержательные линии.

Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития (длина и масса тела, осанка). Измерение показателей физического развития.

Что такое физические качества.

Основные содержательные линии.

Физические качества как способность человека выполнять различные двигательные действия и физические упражнения. Связь развития физических качеств с укреплением мышц человека, улучшением работы сердца и лёгких.

Сила. Упражнения для развития силы.

Основные содержательные линии.

Понятие «сила». Зависимость силы от развития мышц. Упражнения для развития силы. Контрольные упражнения для проверки силы мышц рук, ног и туловища.

Быстрота. Упражнения для развития быстроты.

Основные содержательные линии.

Понятие «быстрота». Зависимость быстроты от скорости движения.

Упражнения для развития быстроты.

Контрольные упражнения для проверки быстроты.

Выносливость. Упражнения для развития выносливости.

Основные содержательные линии.

Понятие «выносливость». Зависимость выносливости от длительного выполнения физической работы.

Упражнения для развития выносливости.

Контрольные упражнения для проверки выносливости.

<p>Лыжные гонки. Передвижение на лыжах</p>	<p>Гибкость. Упражнения для развития гибкости.</p> <p><i>Понятие «равновесие». Зависимость гибкости от максимальной амплитуды движений. Упражнения для развития гибкости. Контрольные упражнения для проверки гибкости.</i></p> <p>Равновесие. Упражнения для развития равновесия. Подвижные игры. <i>Понятие «равновесие». Зависимость равновесия от удержания позы тела. Упражнения для развития равновесия. Контрольные упражнения для развития равновесия. Условия и правила подвижных игр для развития равновесия: «Бросок ногой», «Волна», «Не удобный бросок», и т.п.</i></p> <p>Комплекс утренней зарядки 2</p> <p>Игры и занятия в зимнее время года. Как правильно одеваться для зимних прогулок.</p> <p>Основные содержательные линии. <i>Польза занятий физической культурой в зимнее время года. Требования к одежде для зимних прогулок.</i></p> <p>Катание на санках.</p> <p>Основные содержательные линии. <i>Способы катания на санках с пологих гор. Связь способов катания с гор с развитием равновесия. Техника спуска с пологих гор с помощью игровых упражнений: «Подними предмет», «Спуск с поворотом», «Слалом на санках», «Проехать через ворота» и т.п.</i></p> <p>Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом.</p> <p>Основные содержательные линии. <i>Скользкий ход (повторение материала I класса). Передвижение двухшажным ходом в режиме умеренной интенсивности (дистанция 500 м).</i></p> <p><i>Спуск с гор в основной стойке. Торможение «плугом».</i></p> <p><i>Подъем «лесенкой».</i></p> <p>Основные содержательные линии. <i>Подъем на лыжах способом «лесенка» по</i></p>
---	--

	небольшому пологому склону в условиях учебной деятельности.
Физическое совершенствование (63ч)	
<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность (2ч) Комплексы упражнений утренней зарядки</p> <p>Комплексы упражнений утренней зарядки</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность(63ч). Гимнастика с основами акробатики (16ч.) Организуящие команды и приёмы: строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>Акробатические упражнения: стойка на лопатках, кувырок вперёд</p>	<p>Комплексы упражнений для утренней зарядки № 3.</p> <p>Основные содержательные линии. <i>Влияние упражнений на определенные группы мышц. Правильная последовательность выполнения упражнений.</i></p> <p>Упражнения и подвижные игры с мячом. Упражнения с малым мячом.</p> <p>Основные содержательные линии. <i>Броски малого мяча из положения стоя. Броски малого мяча из положения лёжа. Подвижные игры с мячом на точность движений.</i></p> <p>Основные содержательные линии. <i>Значение индивидуальных игр с мячом для развития точности движений.</i></p> <p>Комплекс упражнений зарядки 4.</p> <p>Основные содержательные линии. <i>Закрепление навыков самостоятельного составления комплексов утренней зарядки из хорошо освоенных упражнений.</i></p> <p>Основные содержательные линии. <i>Техника ранее разученных строевых упражнений (повторение материала 1 класса). Повороты кругом переступанием и по ориентирам по команде «Кругом!». Перестроение из шеренги в две шеренги по ориентирам и распоряжению учителя. Передвижение в колонне с разной дистанцией и различным темпом.</i></p> <p>Фигурная маршировка (по диагонали, змейкой, по кругу, противходом).</p> <p>Основные содержательные линии. <i>Правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Техника выполнения ранее изученных акробатических упражнений (повторение материала 1 класса). Стойка на лопатках, согнув ноги. Стойка на лопатках, выпрямив ноги. Полупереворот назад из</i></p>

<p>Акробатические комбинации</p> <p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы</p>	<p>стойки на лопатках в стойку на коленях. Кувырок вперёд в группировке.</p> <p>Основные содержательные линии. Фрагмент акробатической комбинации типа: из положения на спине, стойка на лопатках, согнув ноги, с последующим выпрямлением, стойка на лопатках, переворот назад в упор, стоя на коленях</p> <p>Основные содержательные линии. Правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений на низкой перекладине.</p> <p>Вис на согнутых руках. Вис стоя спереди, сзади. Вис завесом одной и вис завесом двумя.</p>
<p>Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке</p>	<p>Основные содержательные линии. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке.</p> <p>Техника ранее разученных способов передвижения по гимнастической стенке (повторить материал 1 класса). Лазанье по гимнастической стенке по диагонали вверх и вниз.</p>
<p>Преодоление полосы препятствий: разнообразные передвижения с элементами лазанья, перелезания, переползания</p>	<p>Основные содержательные линии. Техника ранее разученных упражнений используемых при преодолении полосы препятствий (повторить материал 1 класса). Горизонтальное передвижение по гимнастической стенке, спиной к опоре. Перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов. Ползание по-пластунски, ногами вперёд. Проползание под гимнастическим козлом (конём). Запрыгивание на горку матов и спрыгивание с неё.</p>
<p>Лёгкая атлетика (18ч). Беговые упражнения: бег с ускорением, челночный бег</p> <p>Прыжковые упражнения:</p>	<p>Основные содержательные линии. Техника выполнения ранее разученных беговых упражнений (повторить материал 1 класса). Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. Бег с ускорением (на дистанцию 20-30 м). Челночный бег 3х10 м.</p> <p>Основные содержательные линии. Техника ранее разученных прыжковых</p>

<p>прыжок в высоту</p> <p><i>Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами</i></p> <p><i>Метание малого мяча на дальность</i></p> <p>Подвижные игры (16ч). На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию движений</p> <p><i>На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения для развития выносливости и координацию движений</i></p> <p>Спортивные игры (13ч) Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча</p> <p>Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча</p>	<p><i>упражнений (повторить материал 1 класса). Прыжок в высоту с прямого разбега.</i></p> <p>Основные содержательные линии. <i>Правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча. Бросок большого мяча (1 кг) снизу на дальность двумя руками из положения стоя. Бросок большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы из положения сидя.</i></p> <p>Основные содержательные линии. <i>Правила техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча. Метание малого мяча на дальность из-за головы, стоя на месте.</i></p> <p>Основные содержательные линии. <i>Подвижные игры, включающие упражнения и элементы гимнастики: «Конники спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось?», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч».</i></p> <p><i>Подвижные игры, включающие легкоатлетические упражнения: «Вызов номеров», «Шишки-желуди-орехи», «Невод», «Пустое место», «Космонавты», «Мышеловка».</i></p> <p>Основные содержательные линии. <i>Техника ранее разученных приёмов игры в баскетбол (повторить материал 1 класса). Передвижения: приставными шагами правым и левым боком, бегом спиной вперёд. Остановка в шаге и прыжком. Ведение мяча стоя на месте. Ведение мяча с продвижением вперёд по прямой линии и по дуге.</i></p> <p>Основные содержательные линии. <i>Подбрасывание мяча на заданную высоту. Прямая подача мяча способом снизу. Подача мяча способом сбоку. Техника ранее разученных приёмов игры в футбол (повторить материал 1 класса).</i></p>
--	--

<p>Футбол: остановка мяча, ведение мяча</p> <p><i>Подвижные игры разных народов</i></p> <p>Общеразвивающие физические упражнения. На материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости, координации движений, формирование осанки, развитие силовых способностей</p> <p><i>На материале лёгкой атлетики:</i> развитие координации движений, быстроты, выносливости, силовых способностей.</p> <p><i>На материале лыжных гонок:</i> развитие координации движений, выносливости</p>	<p><i>Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Введение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой линии и дуге, «змейкой» между стойками.</i></p> <p>Основные содержательные линии. <i>Национальные игры, сохраняющие традиции и культурные ценности своего народа. Упражнения из национальных подвижных игр.</i></p> <p><i>Соревновательные упражнения и приёмы из национальных видов спорта.</i></p> <p>Основные содержательные линии. <i>Гимнастические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств, правильное и самостоятельное их выполнение учащимися.</i></p> <p><i>Легкоатлетические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Правильное и самостоятельное их выполнение учащимися.</i></p> <p><i>Упражнения лыжной подготовки для развития основных мышечных групп и физических качеств, правильное и самостоятельное их выполнение учащимися.</i></p> <p><i>Развитие физических качеств посредством физических упражнений из базовых видов спорта</i></p>
3 класс	
Знания о физической культуре (в процессе уроков)	
<p>Из истории физической культуры.</p> <p>Особенности физической культуры разных народов. Связь физической культуры с трудовой деятельностью, с традициями и обычаями народа</p>	<p>Немного истории</p> <p>Основные содержательные линии. <i>Связь занятий физическими упражнениями с трудовой деятельностью народов, проживавших на территории древней Руси. Связь современных соревновательных упражнений с двигательными действиями древних людей.</i></p> <p>Что такое комплексы физических</p>

	<p>упражнений.</p> <p>Основные содержательные линии. Понятие «комплекс физических упражнений». Целевое назначение комплексов физических упражнений.</p>
Способы физкультурной деятельности (3 ч)	
<p>Самостоятельные наблюдения</p> <p>Самостоятельные занятия. Выполнение простейших закаливающих процедур</p>	<p>Как измерить физическую нагрузку Основные содержательные линии. Связь величины нагрузки и частоты сердечных сокращений. Измерение пульса после нагрузки в покое способом наложения руки на грудь.</p> <p>Закаливание – обливание, душ. Правила закаливания обливанием и принятием душа. Правила техники безопасности при выполнении закаливающих процедур.</p>
Физическое совершенствование (65ч)	
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность (63ч). Гимнастика с основами акробатик (16ч). Кувырки вперёд и назад, гимнастический мост, прыжки со скакалкой</p>	<p>Гимнастика с основами акробатики. Основные содержательные линии. История возникновения акробатики и гимнастики. Техника ранее освоенных акробатических упражнений (повторение материала 1 и 2 классов): стойки, седов, упоров, приседов, положений лёжа на спине и перекатов на спине, группировок из положения, стоя и лёжа на спине, кувырков вперёд. Подводящие упражнения для освоения кувырка назад с выходом в разные исходные положения. Гимнастический мост из положения, лёжа на спине с последующим переходом в исходное положение (лёжа на спине). Подводящие упражнения для освоения прыжков через скакалку с разной скоростью её вращения. Прыжки на месте через скакалку с изменяющейся скоростью её вращения. Гимнастические упражнения. Основные содержательные линии. Комплекс общеразвивающих упражнений с гантелями для развития силы мышц рук и спины. Лазанье по канату в три приёма. Подводящие упражнения для освоения</p>

<p><i>Преодоление полосы препятствий:</i> разнообразные передвижения с элементами лазанья, перелезания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке</p> <p>Лёгкая атлетика (18ч). Прыжковые упражнения в длину и высоту</p> <p>Лыжные гонки. Передвижения и повороты</p>	<p><i>передвижений и поворотов на бревне. Передвижение по бревну ходьбой, приставными шагами правым и левым боком, выпадами и на носках. Повороты на гимнастическом бревне в правую и левую стороны на 90° и 180°.</i></p> <p>Основные содержательные линии. <i>Техника выполнения ранее разученных прикладных упражнений (повторение материала 2 класса): передвижение по гимнастической стене, спиной к опоре; перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов; ползание по-пластунски, ногами вперёд; проползание под гимнастическим козлом (конём); запрыгивание на горку матов и спрыгивание с неё. Передвижение по наклонной скамейке вверх и вниз ходьбой и бегом, приставными шагами правым и левым боком. Преодоление полосы препятствий из хорошо освоенных прикладных упражнений.</i></p> <p>Лёгкая атлетика. Основные содержательные линии. <i>Техника ранее освоенных легкоатлетических упражнений (повторение материала 2 класса): прыжки в длину и высоту с места (толчком двумя), равномерный бег в режиме умеренной умеренности, броски большого мяча снизу двумя руками из положения, стоя и от головы двумя руками из положения, сидя, метание малого мяча с места из-за головы. Высокий старт. Бег на дистанцию 30 м с максимальной скоростью с высокого старта. Прыжки в длину, с прямого разбега согнув ноги. Подводящие упражнения, для освоения техники прыжка в высоту с прямого разбега согнув ноги. Правила простейших соревнований.</i></p> <p>Лыжные гонки. Основные содержательные линии. <i>Правила выбора индивидуального лыжного инвентаря (лыжи, палки, крепления). Правила подбора одежды для занятий</i></p>
--	---

<p>Спортивные игры (15ч). Баскетбол: ведение мяча, броски мяча в корзину, подвижные игры на материале игры в баскетбол</p>	<p>лыжной подготовкой в зависимости от погодных условий. Совершенствование техники ранее освоенных лыжных ходов, подъёмов, торможений (повторение материала 2 класса): попеременный двухшажный ход, подъем «лесенкой», торможение «плугом». Подводящие упражнения для освоения техники одновременного двухшажного хода. Одновременный двухшажный ход. Чередование освоенных лыжных ходов в процессе прохождения учебной дистанции. Поворот переступанием.</p> <p>Как развивать выносливость во время лыжных прогулок.</p> <p>Основные содержательные линии. Определение тренировочной скорости передвижения на лыжах по результатам измерения пульса. Повышение физической нагрузки за счет увеличения количества повторений и протяженности тренировочной дистанции.</p> <p>Спортивные игры. Баскетбол. Основные содержательные линии. История возникновения игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Ведение баскетбольного мяча ранее разученными способами (повторить материал 2 класса): на месте и шагом по прямой, дуге и «змейкой». Ведение баскетбольного мяча в беге по прямой, дуге и «змейкой». Обводка стоек в передвижении шагом и медленным бегом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди: после отскока от стены; в парах стоя на месте, в парах с передвижением приставным шагом. Бросок мяча двумя руками от груди с места. Комплекс общеразвивающих упражнений для развития мышц рук. Комплекс общеразвивающих упражнений для развития мышц ног. Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей» и др.</p>
--	--

<p><i>Волейбол:</i> подача мяча, приём и передача мяча; подвижные игры на материале игры в волейбол</p> <p><i>Футбол:</i> удар по неподвижному и катящемуся мячу; ведение мяча; подвижные игры в футбол</p> <p>Подвижные игры (14ч)</p> <p>Подвижные игры разных народов</p> <p>Общеразвивающие</p>	<p>Волейбол. Основные содержательные линии. <i>История возникновения игры в волейбол. Правила игры в волейбол. Совершенствование техники ранее освоенных способов подачи мяча (повторение материала 2 класса). Прямая нижняя передача. Приём и передача мяча снизу двумя руками. Комплекс общеразвивающих упражнений для укрепления пальцев рук. Общеразвивающие упражнения для развития силы мышц рук и спины. Комплекс упражнений для укрепления мышц ног. Подводящие упражнения для освоения техники передачи мяча сверху двумя руками. Подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Круговая лапта», и др.</i></p> <p>Футбол. Основные содержательные линии. <i>История возникновения игры в футбол. Правила игры в футбол. Совершенствование техники ранее освоенных технических действий игры в футбол (повторение материала 2 класса). Специальные передвижения футболиста без мяча: челночный бег; прыжки вверх с поворотами в правую и левую стороны; бег лицом и спиной вперед. Общеразвивающие упражнения, воздействующие на развитие физических качеств, необходимых для освоения технических действий в футбол. Подвижные игры «Передал – садись» и др.</i></p> <p>Основные содержательные линии. <i>Национальные игры, отражение в них традиций и культурных ценностей своего народа. Упражнения из национальных подвижных игр двигательные действия народных танцев и обрядов. Соревновательные упражнения и приёмы из национальных видов спорта.</i></p> <p>Основные содержательные линии.</p>
--	--

<p>физические упражнения. На материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости, формирование осанки, координации движений, силовых способностей</p> <p>На материале лёгкой атлетики: развитие координации движений, развитие быстроты, выносливости, силовых способностей</p> <p>На материале лыжных гонок</p>	<p>Гимнастические упражнения для развития основных групп мышц и физических качеств, правильное и самостоятельное их выполнение учащимися.</p> <p>Лёгкоатлетические упражнения для развития основных групп мышц и физических качеств, правильное и самостоятельное их выполнение учащимися.</p> <p>Физические упражнения из базовых видов спорта для развития физических качеств.</p> <p>Ходьба на лыжах для развития основных групп мышц и физических качеств, правильное и самостоятельное их выполнение учащимися.</p> <p>Физические упражнения из базовых видов спорта для развития физических качеств.</p>
4 класс	
Знания о физической культуре (в процессе уроков)	
<p>Из истории физической культуры.</p> <p>Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью</p> <p>Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, организация мест занятий</p>	<p>Немного истории.</p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p>Развитие физической культуры в России. Роль знаменитых людей России в развитии физической культуры и спорта. Необходимость регулярного проведения занятий физической подготовкой.</p> <p>От чего зависит физическая нагрузка и как её регулировать.</p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p>Физическая нагрузка как мышечная работа, повышающая уровень активности систем организма. Способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха во время выполнения физических упражнений и его значение в регулировании физических нагрузок.</p> <p>Правила предупреждения травм.</p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p>Основные причины возможного возникновения травм во время занятий физическими упражнениями. Правила</p>

<p>Выполнение простейших закаливающих процедур</p>	<p><i>предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой и акробатикой, лёгкой атлетикой, лыжной подготовкой.</i></p> <p>Оказания первой помощи при лёгких травмах.</p> <p><i>Основные содержательные линии.</i></p> <p>Травмы, наиболее часто возникающие на занятиях физической культурой. Способы оказания доврачебной помощи при лёгких травмах.</p> <p>Закаливание.</p> <p><i>Основные содержательные линии.</i></p> <p>Закаливание организма с помощью воздушных, солнечных ванн и купания в естественных водоёмах. Общие правила проведения закаливающих процедур в естественных условиях.</p>
<p>Способы физкультурной деятельности (3ч)</p>	
<p>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.</p> <p>Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств</p>	<p>Наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью.</p> <p><i>Основные содержательные линии.</i></p> <p>Цель и задачи наблюдения за показателями индивидуального физического развития и физической подготовленности. Техника выполнения тестовых заданий для определения уровня развития основных физических качеств. Оформление результатов измерения показателей физического развития и физической подготовленности в течение учебного года.</p>
<p>Физическое совершенствование (65ч)</p>	
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность (63ч).</p> <p><i>Гимнастика с основами акробатики (16ч).</i></p> <p><i>Акробатические упражнения.</i></p> <p>Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост</p> <p><i>Акробатические комбинации:</i></p>	<p>Гимнастика с основами акробатики.</p> <p><i>Основные содержательные линии.</i></p> <p>Совершенствование техники, например упражнений, объединённых во фрагменты акробатических комбинаций: из положения на спине стойка на лопатках с согнутыми ногами и согнувшись с последующим выпрямлением тела; из стойки на лопатках переворот назад в упор, стоя на правом (левом) колене, левая (правая) назад.</p> <p><i>Основные содержательные линии.</i></p>

<p>1) мост из положения, лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение, лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;</p> <p>2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд</p> <p>Опорный прыжок через гимнастического козла</p> <p>Упражнения на низкой перекладине: висы, перевороты, перемахи</p> <p>Гимнастическая комбинация: из вися стоя присев толчком двумя ногами переворот назад, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис, стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперёд.</p> <p>Лёгкая атлетика (18ч).</p> <p>Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением</p> <p>Прыжковые упражнения: прыжки в высоту</p> <p>Лыжные гонки. Передвижение</p>	<p>Понятие акробатической комбинации как последовательного выполнения акробатических упражнений разной сложности. Правила самостоятельного освоения акробатических комбинаций. Подводящие упражнения и отдельные элементы (связки) для освоения акробатических комбинаций.</p> <p>Акробатическая комбинация № 1.</p> <p>Акробатическая комбинация № 2.</p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p>Подводящие упражнения для освоения опорного прыжка, Выполнение опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием.</p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p>Перемах толчком двумя ногами из вися стоя присев, в вис сзади согнувшись и обратно. Переворот толчком двумя из вися стоя присев, в вис сзади согнувшись и обратно.</p> <p>Подводящие упражнения и отдельные элементы и связки комбинации на гимнастической перекладине. Техника выполнения комбинации на гимнастической перекладине.</p> <p>Лёгкая атлетика.</p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p>Совершенствование техники высокого старта (повторение материала 3 класса). Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике низкого старта. Техника выполнения низкого старта. Техника финиширования.</p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного разучивания прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».</p> <p>Техника выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»</p> <p>Лыжные гонки.</p>
--	--

<p>на лыжах: одновременный одношажный ход</p>	<p>Основные содержательные линии. Совершенствование техники торможения плугом (повторение материала 2 и 3 классов). Совершенствование техники поворотов переступанием (повторение материала 3 класса). Спуск в низкой стойке (повторение материала 2 и 3 классов). Совершенствование техники чередования изученных ходов во время передвижения по учебной дистанции (повторение материала 3 класса). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения одновременного одношажного хода. Техника передвижения одновременным одношажным ходом. Чередование лыжных ходов при прохождении учебных дистанций.</p>
<p>Подвижные игры(14ч).</p>	<p>Подвижные игры Основные содержательные линии. Правила и технические приёмы подвижных игр для совершенствования техники разученных упражнений из базовых видов спорта: «Запрещённое движение», «Подвижная цель», «Эстафеты с ведением баскетбольного и футбольного мяча». Самостоятельная организация и проведение подвижных игр.</p>
<p>Спортивные игры (15ч). Баскетбол: ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола</p> <p>Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные</p>	<p>Основные содержательные линии. Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения (повторение материала 3 класса). Совершенствование техники передачи баскетбольного мяча стоя на месте и при передвижении (повторение материала 3 класса). Совершенствование техники броска баскетбольного мяча в корзину стоя на месте и после ведения (повторение материала 3 класса).</p> <p>Основные содержательные линии. Совершенствование техники приёма и передачи мяча через сетку (повторение материала 3 класса). Совершенствование техники приёма и передачи мяча партнёру</p>

<p><i>игры на материале волейбола.</i></p> <p>Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола</p> <p><i>Подвижные игры разных народов</i></p> <p>Общеразвивающие физические упражнения. На материале гимнастика с основами акробатики: развитие гибкости, координации движений, силовых способностей</p>	<p><i>стоя на месте и в движении; подача мяча разными способами (повторение материала 2 и 3 классов).</i></p> <p>Основные содержательные линии. Совершенствование техники удара по неподвижному мячу стоя на месте и с небольшого разбега (повторение материала 2 и 3 классов). Совершенствование техники удара по катящемуся мячу стоя на месте и с небольшого разбега (повторение материала 3 класса). Совершенствование техники ведения футбольного мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения (повторение материала 3 класса). Совершенствование техники передачи футбольного мяча стоя на месте и в движении (повторение материала 2 и 3 классов).</p> <p>Основные содержательные линии. Совершенствование техники действий в национальных подвижных играх (повторение материала 2 и 3 классов). Совершенствование техники соревновательных действий из национальных видов спорта (повторение материала 3 класса).</p> <p>Основные содержательные линии. Дозирование и контроль физических нагрузок при выполнении гимнастических упражнений во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Развитие физических качеств с помощью гимнастических упражнений. Контрольные упражнения для проверки развития силы мышц рук: подтягивание в висе на средней перекладине (мальчики); подтягивание, в висе лёжа согнувшись (девочки). Контрольные упражнения для проверки развития координации движений: наклон вперёд, стоя на месте, не сгибая колен.</p> <p>Основные содержательные линии. Дозирование и контроль физических</p>
---	---

<p><i>На материале лёгкой атлетики: развитие скоростно-силовых способностей, быстроты, выносливости</i></p>	<p><i>нагрузок при выполнении лёгкоатлетических упражнений во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Развитие физических качеств с помощью лёгкоатлетических упражнений. Контрольные упражнения для проверки развития быстроты: бег на дистанцию 30 м. Контрольное упражнение для проверки развития быстроты: бег на дистанцию 30 м. Контрольное упражнение для проверки развития выносливости: бег на дистанцию 1000 м. Контрольное упражнение для проверки развития скоростно-силовых способностей: прыжок в длину с места.</i></p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p><i>Дозирование и контроль физических нагрузок при прохождении тренировочных дистанций во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Развитие физических качеств с помощью упражнений лыжной подготовки. Контрольное упражнение для проверки выносливости: передвижение лыжными ходами на дистанцию 1000 м</i></p>
<p><i>На материале лыжных гонок: развитие выносливости</i></p>	<p><i>нагрузок при выполнении лёгкоатлетических упражнений во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Развитие физических качеств с помощью лёгкоатлетических упражнений. Контрольные упражнения для проверки развития быстроты: бег на дистанцию 30 м. Контрольное упражнение для проверки развития быстроты: бег на дистанцию 30 м. Контрольное упражнение для проверки развития выносливости: бег на дистанцию 1000 м. Контрольное упражнение для проверки развития скоростно-силовых способностей: прыжок в длину с места.</i></p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p><i>Дозирование и контроль физических нагрузок при прохождении тренировочных дистанций во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Развитие физических качеств с помощью упражнений лыжной подготовки. Контрольное упражнение для проверки выносливости: передвижение лыжными ходами на дистанцию 1000 м</i></p>

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Данная программа обеспечена учебниками для общеобразовательных учреждений автора А. П. Матвеева:

Физическая культура 1 класс;

Физическая культура 2 класс;

Физическая культура 3-4 классы.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Материально-техническое обеспечение включает минимально допустимый перечень библиотечного фонда (книгопечатной продукции), печатных пособий, технических компьютерных и других информационных средств обучения, а также оборудование классной комнаты с учётом особенностей учебного процесса в начальной школе и специфики конкретного учебного предмета.

При наличии соответствующих возможностей гимназия может изменять это количество в сторону увеличения.

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на класс);

К – полный комплект (на каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух учеников)

П – комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5-6 человек).

Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество	Примечания
Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования	Д	
Примерная программа по физической культуре	Д	
Рабочие программы	Д	
Учебно-методические пособия и рекомендации	Д	
Журнал «Физическая культура в школе»	Д	
<i>Технические средства обучения</i>		
Музыкальный центр	Д	
<i>Учебно-практическое оборудование</i>		
Бревно гимнастическое	П	
Колёл гимнастический	П	
Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П	
Стенка гимнастическая	П	
Скамейка гимнастическая жёсткая	П	
Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты)	П	
Мячи: набивные 1 кг, малый (теннисный), баскетбольные, волейбольные, футбольные, для фитнеса	К К	
Палка гимнастическая	П	
Скакалка детская	П	
Мат гимнастический	П	
Гимнастический подкидной мостик	П	
Коврики: гимнастические		
Обруч пластиковый детский	П	
Рулетка измерительная	П	
Стойки поворотные	Д	
Щит баскетбольный тренировочный	Д	
Сетка волейбольная	Д	
Аптечка	П	
Беговая дорожка	П	
Велосипедная дорожка		

Список литературы:

1. Федеральный закон. «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329–ФЗ.
2. Рабочие программы. А.П. Матвеев. Физическая культура. Предметная линия учебников А.П. Матвеев. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений. 2011г.
3. Патрикеев А.Ю. Подвижные игры 1- 4 классы. - Москва: «ВАКО», 2007.
4. Устюжанина Л.В. Оздоровление и закаливание во время подвижных игр. - Курган, 2005.
5. Гуревич И.А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию. - М.: Высшая школа, 1994.
6. Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы: 1-4 классы /Авт. - сост.В.Н. Верхлин, К.А. Воронцов. – М.: ВАКО, 2012.