

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**Рабочая программа по физической культуре 1-4 классы для начальной школы** разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования второго поколения, с учётом Примерной программы по учебному предмету «Физическая культура» для 1-4 классов с опорой на Федеральный перечень учебников, допущенных к использованию в образовательном процессе. Автор А.П.Матвеев.

*Целью* физической культуры является формирование у обучающихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной *цели* связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта; формирование общих представлений о возникновении первых спортивных соревнований; появление мяча, упражнений и игр с мячом; истории зарождения древних Олимпийских игр; о том, что такое физические упражнения и чем они отличаются от естественных движений; основных физических качествах: силе, выносливости, гибкости, ловкости и координации движений; об измерении уровня развития основных физических качеств;
- 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.

В программе учебные разделы выделены в соответствии с двигательной деятельностью: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности», «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре», разработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

В программе представлено содержание базовых видов спорта в тематических разделах: «Гимнастика с основами акробатики», «Лёгкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры» «Лыжная подготовка». Каждый тематический раздел программы включает подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В разделе «Общеразвивающие упражнения», предлагаются упражнения, которые распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России. Способных к активной

самореализации в личной. Общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у обучающихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

### **Место физической культуры в учебном плане**

Рабочая программа разработана в соответствии с учебным планом для ступени начального образования. Физическая культура в начальной школе изучается с 1 по 4 класс. 102ч. (3ч. в неделю) в 1 кл., 68ч (2ч. в неделю) в 2 кл., 68ч. (2ч. в неделю) в 3 кл., 102ч. (3ч. в неделю) в 4 кл.,

Содержание курса в начальной школе представляет собой систему учебных занятий (уроков) и педагогических средств, с помощью которых формируются универсальные учебные действия.

## **1. Планируемые результаты освоения учебного курса физической культуры.**

**1.1. Личностные результаты** включают готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки.

### **1-4 классы:**

Учащийся должен *обладать*:

- формированием чувства гордости за свою Родину, формированием ценностей многонационального российского общества;
- формированием уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитием мотивов учебной деятельности и формированием личностного смысла учения;
- развитием самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формированием эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитием этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитием навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формированием установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**1.2. Метапредметные результаты** включают освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, межпредметные понятия физической культуры отражают:

### **1 класс.**

Учащийся должен *уметь*:

- обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

### **2 класс.**

Учащийся должен *уметь*:

- характеризовать явления (действия и поступков), давать их объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой.

### **3 класс.**

Учащийся должен *уметь*:

- характеризовать явления (действия и поступков), давать их объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.

### **4 класс.**

Учащийся должен *уметь*:

- характеризовать явления (действия и поступков), давать их объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализировать и давать объективную оценку собственного труда, находить поиск возможностей и способов их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**1.3.Предметные результаты** включают освоенный школьниками в процессе изучения данного предмета опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают по физической культуре:

#### **1 класс.**

**Обучающийся научится:**

- иметь представление о том, что такое физические упражнения и чем они

отличаются от естественных движений;

- иметь представление о том, что такое основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и координация движений;

- иметь представление об измерении уровня развития основных физических качеств;

- иметь представление о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований.

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья.*

- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок, обеспечивать их оздоровительную направленность.*

- *выполнять простейшие закалывающие процедуры, комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;*

- *проводить оздоровительные занятия в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);*

- *организовывать и проводить подвижные игры (на спортивных площадках и в спортивных залах).*

## **2 класс.**

### **Обучающийся научится:**

- планировать занятия физическими упражнениями и режимом дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- излагать факты истории развития физической культуры, давать характеристику её роли и значению в жизнедеятельности человека;

- иметь представление о том, что такое физические упражнения и чем они отличаются от естественных движений;

- иметь представление о том, что такое основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и координация движений;

- иметь представление об измерении уровня развития основных физических качеств;

- иметь представление о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

**Обучающийся получит возможность научиться:**

- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья.*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок, обеспечивать их оздоровительную направленность.*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *приводить примеры особенностей физической культуры разных народов и соотносить её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа, с трудовой и военной деятельностью;*
- *использовать знания о физических упражнениях и их влиянии на физическое развитие и развитие физических качеств в повседневной жизни.*
- *выполнять простейшие закаливающие процедуры, комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;*
- *проводить оздоровительные занятия в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);*
- *организовывать и проводить подвижные игры (на спортивных площадках и в спортивных залах).*

**3 класс.**

**Обучающийся научится:**

- планировать занятия физическими упражнениями и режимом дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, давать характеристику её роли и значению в жизнедеятельности человека;
- иметь представление о том, что такое физические упражнения и чем они отличаются от естественных движений;
- иметь представление о том, что такое основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и координация движений;
- иметь представление об измерении уровня развития основных физических качеств;
- излагать факты истории возникновения первых спортивных соревнований;

- излагать факты истории появления мяча, упражнений и игр с мячом;
- иметь представление о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять индивидуальные показатели физического развития, развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья.*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок. обеспечивать их оздоровительную направленность.*
- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *приводить примеры особенностей физической культуры разных народов и соотносить её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа, с трудовой и военной деятельностью;*
- *проводить оздоровительные занятия в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);*
- *организовывать и проводить подвижные игры (на спортивных площадках и в спортивных залах).*

**4 класс.**

**Обучающийся научится:**

- планировать занятия физическими упражнениями и режимом дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры в Древней Руси, давать

характеристику её роли и значению в жизнедеятельности человека;

- иметь представление о том, какие существуют разновидности физических упражнений (общеразвивающие, подводящие, соревновательные);

- иметь представление о правилах и особенностях спортивных игр: футбол, баскетбол, волейбол;

- иметь представление о закаливании организма (обливание в душе);

- иметь представление об измерении частоты сердечных сокращений во время и после физической нагрузки;

- измерять индивидуальные показатели физического развития, развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья.*

- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок. обеспечивать их оздоровительную направленность.*

- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*

- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*

- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;;*

- *использовать знания о физических упражнениях и их влиянии на физическое развитие и развитие физических качеств в повседневной жизни.*

- *выполнять простейшие закаливающие процедуры, комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;*

- *проводить оздоровительные занятия в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);*

- *организовывать и проводить подвижные игры (на спортивных площадках и в спортивных залах).*

## 2.Содержание учебного предмета, курса.

### **Физическая культура.1 класс (3ч.внеделю, 102ч.)**

#### **Знания о физической культуре**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

#### **Способы физкультурной деятельности**

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

#### **Физическое совершенствование**

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

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

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

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

##### ***Легкая атлетика***

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

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

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

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

##### ***Лыжные гонки***

*Организуемые команды и приемы:* «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

*Передвижения на лыжах* ступающим и скользящим шагом.

*Повороты* переступанием на месте.

*Спуски* в основной стойке.

*Подъемы* ступающим и скользящим шагом.

*Торможение* падением.

### **Подвижные игры**

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

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

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

На материале раздела «Спортивные игры»:

**Футбол:** удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

**Баскетбол:** ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

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

## **Физическая культура. 2 класс (2ч. в неделю, 68ч.)**

### **Знания о физической культуре**

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

### **Способы физкультурной деятельности**

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

### **Физическое совершенствование**

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

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

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

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

#### **Легкая атлетика**

**Бег:** равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

**Броски** большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

**Метание** малого мяча на дальность из-за головы.

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

#### **Лыжные гонки**

**Передвижения на лыжах:** попеременный двухшажный ход.

*Спуски в основной стойке.*

*Подъем «лесенкой».*

*Торможение «плугом».*

### **Подвижные игры**

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

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

*На материале раздела «Лыжные гонки»:* «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

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

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

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

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

## **Физическая культура.3 класс(2ч. в неделю,68ч.)**

### **Знания о физической культуре**

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

### **Способы физкультурной деятельности**

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

### **Физическое совершенствование**

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

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

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

#### **Легкая атлетика**

*Прыжки* в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

#### **Лыжные гонки**

*Передвижения на лыжах:* одновременный двухшажный ход, чередование

одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

*Поворот* переступанием.

### **Подвижные игры**

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* «Быстрый лыжник», «За мной».

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

*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; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

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

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

## **Физическая культура.4 класс(3ч. в неделю.102ч.)**

### **Знания о физической культуре**

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

### **Способы физкультурной деятельности**

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

### **Физическое совершенствование**

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

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

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

#### **Легкая атлетика**

*Прыжки* в высоту с разбега способом «перешагивание».

*Низкий старт.*

*Стартовое ускорение.*

*Финиширование.*

### **Лыжные гонки**

*Передвижения на лыжах:* одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

### **Подвижные игры**

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

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Подвижная цель».

*На материале раздела «Лыжные гонки»:* «Куда укачишься за два шага».

*На материале раздела «Плавание»:* «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

*Баскетбол:* бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

*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».

## **3. Тематическое планирование.**

№	Разделы и темы	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		1	2	3	4
<b>Базовая часть</b>		68	68	68	68
1	Знания о физической культуре	3	3	3	3
2	Способы физкультурной деятельности	3	3	3	3
3	Физическое совершенствование:				
	– гимнастика с основами акробатики	18	18	16	16
	– легкая атлетика	14	16	16	16
	– лыжные гонки	12	12	16	16
	– подвижные игры	12	12	16	16
	общеразвивающие упражнения (в содержании соответствующих разделов программы)	18	16	14	14

4	<b>Вариативная часть</b> (при 3-х часах в неделю)	34			34
---	---	----	--	--	----