

**РАССМОТРЕНА**  
на заседании МО учителей  
естественно-математического  
цикла МБОУ  
«Крутовская ООШ»

Протокол  
от 27 августа 2021г. № 1

**СОГЛАСОВАНО**  
Заместитель директора  
\_\_\_\_\_Л.В. Мыцына

27 августа 2021г.

**РАССМОТРЕНА**  
на заседании педагогического  
совета МБОУ «Крутовская  
ООШ»

Протокол  
от 31 августа 2021г. № 1

**УТВЕРЖДЕНА**  
приказом МБОУ  
«Крутовская ООШ»

от 31 августа 2021 г. №257

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**Копниной Людмилы Николаевны**  
**по учебному курсу «Физическая культура»**  
**1-4 классы**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 1-4 классов составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС ООО), Примерной рабочей программы по физической культуре. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы /В.И.Лях - М.: Просвещение, 2019.

В рабочей программе предусмотрено следующее распределение часов по классам:

	Всего	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
В авторской программе	405	99 часов (3 часа в неделю, 33 недели)	102 часа (3 часа в неделю, 34 недели)	102 часа (3 часа в неделю, 34 недели)	102 часа (3 часа в неделю, 34 недели)
В рабочей программе	405	99 часов (3 часа в неделю, 33 недели)	102 часа (3 часа в неделю, 34 недели)	102 часа (3 часа в неделю, 34 недели)	102 часа (3 часа в неделю, 34 недели)

В авторскую программу внесены изменения:

Настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры» и раздел «Общеразвивающие упражнения».

Раздел программы «Гимнастика с основами акробатики» изучается не в полном объеме в связи с отсутствием гимнастического снаряда (гимнастическое бревно), крепления для каната.

В связи с отсутствием материальной базы для изучения раздела «Лыжная подготовка», часы данного раздела перераспределяются на углубленное освоение содержания тем «Легкая атлетика (кроссовая подготовка)» (планируется в осенний и весенний периоды) и «Подвижные игры». В отсутствие реальных возможностей для освоения содержания раздела «Плавание» его содержание заменяется легкоатлетическими и общеразвивающими упражнениями.

Раздел «Общеразвивающие упражнения» распределяется равномерно на все уроки обучения в первом классе и проводится на материале тех разделов, которые проходят по плану.

Раздел «Знания о физической культуре» изучается в процессе уроков. Так же в процессе уроков проводится мониторинг динамической подготовленности учащихся.

Количество часов на разделы программы может варьироваться в соответствии с календарным учебным графиком.

В 1 классе в I четверти, на основании СанПин 2.4.2.2821-10 («ступенчатый» режим обучения), проводится 1 час в неделю (в Примерной программе - 3 часа), количество часов сокращено за счёт уплотнения учебного материала.

С целью выявления уровня освоения учащимися раздела «Знания о физической культуре» в рамках комбинированных уроков проводится тестирование теоретических знаний по предмету (входное, промежуточное, итоговое) во 2-4 классах. Так же в процессе уроков в начале и в конце учебного года проходит мониторинг уровня физической подготовленности в количестве 4 заданий (бег 30 метров, прыжок в длину с места, бег 1000 метров, подтягивание: на высокой перекладине из виса (мальчики), количество раз; поднятие туловища за 30 секунд (девочки), количество раз).

Рабочая программа по курсу «Физическая культура» может реализовываться с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

### **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 (перекладина, брус);

- 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.

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, сек.	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. сек.	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. сек.	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

### Знания о физической культуре

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

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. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**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, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

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 физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

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

### Физическое совершенствование

#### Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений.

Гимнастика для глаз.

#### Спортивно-оздоровительная деятельность

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

*Акробатические комбинации.* Например: 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.

*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 вперёд ноги.

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

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

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

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

*На материале спортивных игр.*

*Футбол:* удар 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; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

## **1 класс**

### **Знания о физической культуре (в процессе уроков)**

*Когда и как возникли физическая культура и спорт.*

*Что такое физическая культура.* Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями, выполнение закаляющих процедур, использование естественных сил природы.

*Твой организм (основные части тела человека).* Строение тела.

*Личная гигиена.* Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья.) *Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены*

*Вода и питьевой режим.* Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристских походов.

*Спортивная одежда и обувь.* Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях). Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью. *Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.*

### **Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Выполнение простейших комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела.

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

### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Гимнастика для глаз.

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

##### ***Гимнастика с основами акробатики (24 час.)***

*Овладение знаниями.* Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, личная гигиена.

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости. Общеразвивающие с гимнастической скакалкой.

*Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.* Группировка; перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях. Кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги

*Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.* Упражнения в висе стоя и лёжа; в висе спиной к гимнастической стенке. Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях, и в упоре на коне, гимнастической скамейке

*Освоение навыков лазания и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.* Лазание по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивания лёжа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку

*Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.* Перелезание через гимнастического коня.

*Освоение навыков равновесия.* Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°; ходьба по рейке гимнастической скамейки.

*Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.* Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону.

*Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.* На одной и двух ногах на месте через длинную вращающуюся и короткую скакалку.

*Освоение строевых упражнений.* Основная стойка; построение в одну колонну и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые в сторону руки; повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс стой!». Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из одной колонны в две, из одной шеренги в две; передвижение в колонне на указанные ориентиры; команда «На два (четыре) шага разомкнись!».

*Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки.* Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.

### ***Легкоатлетические упражнения (39 час.)***

*Овладение знаниями.* Понятия: короткая дистанция, бег на выносливость; названия прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту

*Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.* Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2—3 препятствий по разметкам

*Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.* Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.). Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3x5 м, 3x10м, эстафеты с бегом на скорость.

*Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.* Равномерный, медленный, до 3-4 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км.

*Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.* Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5—15 м). Бег с ускорением от 10 до 15 м. Соревнования (до 60 м)

*Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.* На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперёд на одной и на двух ногах; в длину с места, с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге.

*Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.* в горизонтальную и вертикальную цель (2x2м) с расстояния 3-4 м.

*Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.* Игры с прыжками с использованием скакалки. Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т. п., в парах. Преодоление естественных препятствий

*Самостоятельные занятия.* Равномерный бег (до 6 мин). Соревнования на короткие дистанции (до 30 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 40 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 100 см) препятствия.

### ***Подвижные игры (36 час.)***

*Овладение знаниями.* Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.

*Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.* Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки».

*Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.* Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».

*Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.* Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель».

*Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.* Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах стоя на месте и в шаге. Броски в цель (кольцо, щит). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).

*Закрепление держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.* Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».

*Совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.* Подвижные игры «Мяч водящему», «Охотники и утки», «Пятнашки с мячом» «У кого меньше мячей», «Мяч в корзину».

## **2 класс**

### **Знания о физической культуре (в процессе уроков)**

*Современные Олимпийские игры.* Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних).

*Что такое физическая культура.* Связь физической культуры с укреплением здоровья (физического, социального и психологического) и влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное). Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе.

*Твой организм (основные части тела человека).* Строение тела. Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. Игра «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни.

*Личная гигиена.* Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья). Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены.

*Закаливание.* Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур. Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания.

*Органы дыхания.* Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы легких. Как правильно дышать при различных физических нагрузках.

*Вода и питьевой режим.* Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристских походов.

*Самоконтроль.* Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки .

### **Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** 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 физических качеств.

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

### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Гимнастика для глаз.

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

*Гимнастика с основами акробатики (24 час.)*

*Овладение знаниями.* Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

*Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.* Общеразвивающие с гимнастической палкой, с большими и маленькими мячами, обручем, флажками, набивным мячом (1кг).

*Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.* Группировка; перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях. Кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги перекат вперед в упор присев; кувырок в сторону.

*Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.* Упражнения в виси стоя и лёжа; вис на согнутых руках; подтягивания в виси лёжа согнувшись, то же из седа ноги врозь; Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях, и в упоре на коне, гимнастической скамейке.

*Освоение навыков лазания и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.* Лазание по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивания лёжа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через коня (высота 60см).

*Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.* Перелезание через гимнастического коня.

*Освоение навыков равновесия.* Стойка на двух, на одной ноге с закрытыми глазами; ходьба по рейке гимнастической скамейки; перешагивание через мячи и их переноска; повороты на кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.

*Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.* Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону.

*Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.* На одной и двух ногах на месте через длинную вращающуюся и короткую скакалку.

*Освоение строевых упражнений.* Основная стойка; построение в одну колонну и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые в сторону руки; повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс стой!». Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из одной колонны в две, из одной шеренги в две; передвижение в колонне на указанные ориентиры; команда «На два (четыре) шага разомкнись!»

*Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки.* Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.

### ***Легкоатлетические упражнения (42 час.)***

*Овладение знаниями.* Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту.

*Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.* Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2—3 препятствий по разметкам.

*Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.* Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.). Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3 x 5 м, 3 x 10м, эстафеты с бегом на скорость.

*Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.* Равномерный, медленный, до 3—4 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км.

*Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.* Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5—15 м). Бег с ускорением от 10 до 15 м. Соревнования (бег до 60 м).

*Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.* Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5—15 м). Бег с ускорением от 10 до 20 м.

*Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.* На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперед на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 40см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; в высоту с 4-5 шагов разбега; через набивные мячи, веревочку (высота 30-40см) с 3-4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; многоразовые (до 8 прыжков) на правой и левой ноге. На одной и на двух ногах с поворотом на 180, по разметкам, с зоны отталкивания 60-70см.

*Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.* Игры с прыжками с использованием скакалки. Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т. п., в парах. Преодоление естественных препятствий.

*Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.*

Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность, на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2х2м) с расстояния 4-5м, на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча (0,5кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперед-вверх из того же и.п. на дальность

*Самостоятельные занятия.* Равномерный бег (до 6 мин). Соревнования на короткие дистанции (до 30 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 40 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 100 см) препятствия.

### ***Подвижные игры (36 час.)***

*Овладение знаниями.* Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.

*Закрепление навыков бега, прыжков и метаний мяча.* Игры «К своим флажкам», «Два мороза»

*Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.*

Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Прыгающие воробушки», «Лисы и куры», «Точный расчет»

*Вариативная часть на материале подвижных игр*

Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.

*Закрепление навыков бега, прыжков и метаний мяча.*

Игры «Салки на болоте», «Волк во рву», «Точно в мишень». Развитие силы, прыгучести, быстроты, ловкости, внимания.

*Подвижные игры на основе спортивных игр*

Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.

*Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.* Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах стоя на месте и в шаге. Броски в цель (кольцо, щит). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).

*Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.* Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».

*Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.* На одной и двух ногах на месте через длинную вращающуюся и короткую скакалку, с доставанием подвешенных предметов.

### **3 класс**

#### **Знания о физической культуре (в процессе уроков)**

*Современные Олимпийские игры.* Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних). Роль Пьера де Кубертена в их становлении. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийские чемпионы по разным видам спорта.

*Органы чувств.* Роль органов зрения и слуха во время передвижений человека. Строение глаза. Специальные упражнения для органов зрения. Орган осязания – кожа. Уход за кожей.

*Органы пищеварения.* Работа органов пищеварения. Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника.

*Пища и питательные вещества.* Вещества, которые человек получает вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для пополнения затраченной энергии. Рекомендации по правильному усвоению пищи. Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций правильного употребления пищи.

*Тренировка ума и характера.* Утренняя зарядка и ее влияние на самочувствие и работоспособность человека. Игра «Проверь себя».

*Самоконтроль.* Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча, силы.

#### **Способы физкультурной деятельности**

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

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

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

#### **Физическое совершенствование**

##### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Гимнастика для глаз.

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

###### **Гимнастика с основами акробатики (24 час.)**

*Бодрость, грация, координация.* Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.

*Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.* Общеразвивающие с гимнастической палкой, с большими и малыми мячами, обручем, флажками, набивным мячом (1кг).

*Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.* Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках; «мост» из положения лёжа на спине. Кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги перекат вперед в упор присев; кувырок в сторону.

*Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.* Вис завесом; вис на согнутых руках согнув ноги; подтягивания в виси.

*Освоение навыков лазания и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.* Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками; перелезание через препятствия.

*Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.* Опорные прыжки на горку гимнастических матов.

*Освоение навыков равновесия.* Ходьба приставными шагами; ходьба по рейке гимнастической скамейки, повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, в упор стоя на колене.

*Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.* Шаги галопа и польки в парах; русский медленный шаг. Сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев.

*Освоение строевых упражнений.* Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противходом, «змейкой».

*Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки.* Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.

### ***Легкоатлетические упражнения (42 час.)***

*Овладение знаниями.* Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях

*Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.* Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3-4 препятствий по разметкам

*Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.* Обучение элементам ходьбы, как в 1-2 классах (обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.). Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3 x 5 м, 3 x 10 м, эстафеты с бегом на скорость).

Обычный бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперед, с захлестыванием голени назад

*Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.* Равномерный, медленный, до 5-8 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км.

*Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.* Бег в коридоре 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. Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 15 м), «Встречная эстафета» (расстояние 10 м). Бег с ускорением на расстояние от 10 до 30 м. Соревнования (до 60 м)

*Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.* На одной, на 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 60 см; многоразовые (до 10 прыжков), тройной и пятерной с места

*Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.* Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера

*Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.*

Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность, на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5 м) с расстояния 4-5 м. Бросок набивного мяча (1 кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх снизу вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние

*Самостоятельные занятия.* Равномерный бег (до 12 мин). Соревнования на короткие дистанции (до 60 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 50

см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 110 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).

### ***Подвижные игры (36 час.)***

Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.

*Русская лапта:* из истории развития «Русской лапты», влияние занятий «Русской лаптой» на организм, правила игры, правила техники безопасности во время занятий «Русской лаптой»

*Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.*

Подвижные игры «Пятнашки с мячом», «Быстро по местам», «Подвижная цель», «Вызов номеров»; «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты»; «Воробьи-вороны», «Попади в мяч» «Вызов номеров».

*Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча:* удары по воротам в футболе.

*Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.* Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Удочка», «Волк во рву»

*Подвижные игры на основе спортивных игр*

Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.

*Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.* Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления. Броски в цель (в ходьбе и медленном беге)

*Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.* Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Вызовы по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением мяча».

*Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.* На одной и двух ногах на месте через длинную вращающуюся и короткую скакалку, с доставанием подвешенных предметов.

*Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.* Подвижные игры «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол», варианты игры в футбол.

*Самостоятельные занятия.* Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге.

*Русская лапта:* стойки подающего, стойки игроков в поле, перемещения лицом, боком, спиной вперед, ловлю мяча одной и двумя руками, броски мяча на заданное расстояние, передачу мяча на короткое, среднее и дальнее расстояние, подачу мяча (низкая, средняя, высокая), удары по мячу снизу, сбоку, осаливание и самоосаливание.

## **4 класс**

### **Знания о физической культуре (в процессе уроков)**

*Сердце и кровеносные сосуды.* Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями.

*Мозг и нервная система.* Местонахождение головного и спинного мозга в организме человека. Центральная нервная система. Зависимость деятельности всего организма от состояния нервной системы. Положительные и отрицательные эмоции. Важная роль работы мозга и ЦНС в физкультурной и спортивной деятельности. Рекомендации, как беречь нервную систему.

*Тренировка ума и характера.* Физкультминутки, их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.

Физические упражнения и подвижные игры на удлинённых переменах, их значение для активного отдыха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности. Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций по соблюдению режима дня.

*Самоконтроль.* Приемы измерения пульса (ЧСС до, во время и после физических нагрузок). Тестирование физических (двигательных) способностей. Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами, из различных и.п., на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией. Игра «Проверь себя» на усвоение требований самоконтроля.

*Первая помощь при травмах.* Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушибы, ссадины и потертости кожи, кровотечение). Игра «Проверь себя» на усвоение правил оказания первой помощи.

### **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 физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

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

### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

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

##### ***Гимнастика с основами акробатики (24 час.)***

*Овладение знаниями.* Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.

*Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.* Общеразвивающие с гимнастической палкой, с большими и малыми мячами, обручем, флажками, набивным мячом (1кг).

*Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.* Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках; кувырок назад; кувырок вперед; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; «мост» с помощью и самостоятельно.

*Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.* Вис завесом; вис на согнутых руках согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивания в висе, поднимание ног в висе .

*Освоение навыков лазания и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.* Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками; перелезание через препятствия.

*Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.* Опорные прыжки на коня, козла; вскок в упор на коленях и соскок взмахом рук

*Освоение навыков равновесия.* Ходьба по рейке гимнастической скамейки большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты на 90 и 180; опускание в упор стоя на колене (правом, левом).

*Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей* Сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев.

*Освоение строевых упражнений.* Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчет по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.

*Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки.* Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.

### ***Легкоатлетические упражнения (42 час.)***

*Овладение знаниями.* Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях.

*Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.* Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3-4 препятствий по разметкам.

*Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.* Обучение элементам ходьбы, как в 1-2 классах (обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.). Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3 x 5 м, 3 x 10 м, эстафеты с бегом на скорость). Обычный бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперед, с захлестыванием голени назад.

*Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.* Равномерный, медленный, до 5-8 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км.

*Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.* Бег в коридоре 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. Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 15 м), «Встречная эстафета» (расстояние 10 м). Бег с ускорением на расстояние от 10 до 60 м. Соревнования (до 60 м). Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах.

*Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.* На одной, на двух ногах на месте, с поворотом на 180, по разметкам, в длину с места стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега (согнув ноги); с высоты до 70 см; с поворотом в воздухе на 90-120 и с точным приземлением в квадрат; многоразовые (до 10 прыжков), тройной и пятерной с места.

*Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.* Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера.

*Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.* Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность, на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5 м) с расстояния 4-5 м. Бросок набивного мяча (1 кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх снизу вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние.

*Самостоятельные занятия.* Равномерный бег (до 12 мин). Соревнования на короткие дистанции (до 60 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 50 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 110 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).

### ***Подвижные игры (36 час.)***

Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности. Русская лапта: из истории развития «Русской лапты», влияние занятий «Русской лаптой» на организм, правила игры, правила техники безопасности во время занятий «Русской лаптой»

Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.

Подвижные игры «Пятнашки с мячом», «Быстро по местам», «Подвижная цель», «Вызов номеров», «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты»; «Команда быстроногих», «Смена сторон», «Метко в цель». Эстафеты с бегом и прыжками через скакалку. Соревнование.

Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Удочка», «Волк во рву».

**Подвижные игры на основе спортивных игр.** Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.

*Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.* Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления. Броски в цель (в ходьбе и медленном беге).

*Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.* Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением мяча».

*Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча:* удары по воротам в футболе.

*Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.* На одной и двух ногах на месте через длинную вращающуюся и короткую скакалку, с доставанием подвешенных предметов.

*Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.* Подвижные игры «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол», варианты игры в футбол.

*Самостоятельные занятия.* Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и бег.

*Русская лапта:* стойки подающего, стойки игроков в поле, перемещения лицом, боком, спиной вперед, ловлю мяча одной и двумя руками, броски мяча на заданное расстояние, передачу мяча на короткое, среднее и дальнее расстояние, подачу мяча (низкая, средняя, высокая), удары по мячу снизу, сбоку, осаливание и самоосаливание.

### Распределение учебного времени на различные виды программного материала

№ п/п	Разделы программы	Количество часов в год			
		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
<b>1</b>	<b>Знания о физической культуре</b>	В процессе урока			
	<i>История физической культуры</i>				
	<i>Физическая культура</i>				
	<i>Физические упражнения</i>				
	<b>Способы физкультурной деятельности</b>	В процессе урока и самостоятельных занятий			
	<i>Самостоятельные занятия</i>				
	<i>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью</i>				
	<i>Самостоятельные игры и развлечения</i>				
<b>2.</b>	<b>Физическое совершенствование</b>				
	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>	В режиме учебного дня и учебной недели			
	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i>				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>
2.2	Лёгкая атлетика	<b>39</b>	<b>42</b>	<b>42</b>	<b>42</b>

2.3	Подвижные и спортивные игры	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>
<b>3.</b>	<b>Развитие двигательных способностей</b>	В процессе урока и самостоятельных занятий			
<b>Всего:</b>		<b>99</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>
<b>Итого:</b>		<b>405</b>			

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ, В ТОМ ЧИСЛЕ С УЧЕТОМ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ**

**1 класс**

№ п/п	Наименование раздела программы, тема	Часы учебного времени	Целевые приоритеты воспитания
<b>1</b>	<b>I. Основы знаний</b>	В процессе урока	Создание благоприятных условий для усвоения обучающимися социально-значимых знаний о: укреплении здоровья, личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических способностей; соблюдении правил техники безопасности.
	Когда и как возникли физическая культура и спорт		
	Что такое физическая культура		
	Твой организм (основные части тела человека)		
	Личная гигиена		
	Вода и питьевой режим		
	Спортивная одежда и обувь		
	<b>II. Что надо уметь</b>		Развитие познавательных интересов и способностей учащихся. Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта.
<b>2</b>	<b>Легкоатлетические упражнения (Бег, ходьба, прыжки, метание)</b>	<b>39</b>	
<b>3</b>	<b>Гимнастика с элементами акробатики (Бодрость, грация, координация)</b>	<b>24</b>	
<b>4</b>	<b>Подвижные игры (Играем все!)</b>	<b>36</b>	

**2 класс**

№ п/п	Наименование раздела программы, тема	Часы учебного времени	Целевые приоритеты воспитания
<b>1</b>	<b>I. Основы знаний</b>	В процессе урока	Создание благоприятных условий для усвоения обучающимися социально-значимых знаний о: укреплении здоровья, личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических способностей; соблюдении правил техники безопасности.
	Современные Олимпийские игры		
	Что такое физическая культура		
	Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка)		
	Личная гигиена		
	Закаливание		
	Органы дыхания		
	Самоконтроль		
	<b>II. Что надо уметь</b>		Развитие познавательных интересов и способностей учащихся. Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта.
<b>2</b>	<b>Легкоатлетические упражнения (Бег, ходьба, прыжки, метание)</b>	<b>42</b>	
<b>3</b>	<b>Гимнастика с элементами акробатики (Бодрость, грация, координация)</b>	<b>24</b>	
<b>4</b>	<b>Подвижные игры (Играем все!)</b>	<b>36</b>	

**3 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование раздела программы, тема</b>	<b>Часы учебного времени</b>	<b>Целевые приоритеты воспитания</b>
<b>1</b>	<b>I. Основы знаний</b>	В процессе урока	1. Развитие познавательных интересов и способностей учащихся. 2. Развитие ценностного отношения к здоровью как залогу долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир. 3. Формирование осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни. 4. Формирование положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.
	Современные Олимпийские игры		
	Органы чувств		
	Органы пищеварения		
	Пища и питательные вещества		
	Тренировка ума и характера		
	Самоконтроль		
	<b>II. Что надо уметь</b>		
<b>2</b>	<b>Легкоатлетические упражнения (Бег, ходьба, прыжки, метание)</b>	<b>42</b>	
<b>3</b>	<b>Гимнастика с элементами акробатики (Бодрость, грация, координация)</b>	<b>24</b>	
<b>4</b>	<b>Подвижные, спортивные игры (Играем все!)</b>	<b>36</b>	

**4 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование раздела программы, тема</b>	<b>Часы учебного времени</b>	<b>Целевые приоритеты воспитания</b>
<b>1</b>	<b>I. Основы знаний</b>	В процессе урока	1. Развитие познавательных интересов и способностей учащихся. 2. Развитие ценностного отношения к здоровью как залогу долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир. 3. Формирование осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни. 4. Формирование положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.
	Современные Олимпийские игры		
	Сердце и кровеносные сосуды		
	Мозг и нервная система		
	Тренировка ума и характера		
	Самоконтроль		
	Первая помощь при травмах		
	<b>II. Что надо уметь</b>		
<b>2</b>	<b>Легкоатлетические упражнения (Бег, ходьба, прыжки, метание)</b>	<b>42</b>	
<b>3</b>	<b>Гимнастика с элементами акробатики (Бодрость, грация, координация)</b>	<b>24</b>	
<b>4</b>	<b>Подвижные игры (Играем все!)</b>	<b>36</b>	

