

Рабочая программа по учебному предмету «физическая культура» разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта и требованиями примерной основной образовательной программы начального общего образования. Курс «Физическая культура» изучается с 1-4 класс из расчета 3 ч в неделю ( всего 405ч ) :

1класс - всего 99 ч.; в неделю 3 ч,33учебные недели

2класс - всего 102 ч.; в неделю 3 ч.

3класс - всего 102 ч.; в неделю 3ч.

4класс - всего 102 ч.; в неделю 3 ч.

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 года № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета « Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха.

## **1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса;**

**Личностные** результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования должны отражать формирование у обучающихся:

- уважения и ценностного отношения к своей Родине - России; понимания своей этнокультурной и общенациональной (российской) принадлежности, сопричастности настоящему и будущему своей страны и родного края; уважения к другим народам (патриотическое воспитание);
- первоначальных представлений о человеке как части общества: о правах и ответственности человека перед окружающими; об уважении и достоинстве; о своих правах и правах других людей; готовности к проявлению взаимопомощи; конструктивному общению, к совместной деятельности со взрослыми и сверстниками; о нравственно-этических нормах поведения и межличностных отношений; предпочтениях в ситуациях выбора в пользу нравственно-этических норм; позитивного опыта соблюдения правил повседневного этикета, дисциплины в образовательной организации; проявления сопереживания, доброжелательности, толерантности, неприятия любых форм поведения, направленного на причинение физического, и морального вреда другим людям (духовно-нравственное воспитание);
- позитивного опыта участия в творческой деятельности, интереса обучающихся к произведениям искусства и литературы, построенным на принципах нравственности и гуманизма, уважительного отношения и интереса к культурным традициям и творчеству своего и других народов (эстетическое воспитание);
- понимания важности научных знаний для жизни человека и развития общества; познавательных интересов, позитивного опыта познавательной деятельности, умения организовывать самостоятельное познание окружающего мира (формирование первоначальных представлений о научной картине мира);
- готовности соблюдать правила безопасного поведения в окружающей образовательной, социальной и информационной средах, бережного, отношения к здоровью, физическому и психическому состоянию; понимания важности физического развития, здорового питания, занятий физической культурой и спортом (физическое воспитание и формирование здорового образа жизни);
- понимания ценности труда в жизни человека и общества; уважения к труду и людям труда, бережного отношения к результатам труда; навыков

самообслуживания; понимания важности добросовестного и творческого труда; интереса к различным профессиям (трудовое воспитание);

- первоначальных представлений о ценности жизни на Земле и необходимости сохранения живой планеты; бережного отношения к природе; основах экологической культуры; нетерпимого отношения к действиям, приносящим вред природе, жестокому обращению с животными (экологическое воспитание).

**Метапредметные** результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования должны отражать:

- 1) овладение познавательными универсальными учебными действиями:
  - использовать наблюдения для получения информации об особенностях изучаемого объекта;
  - проводить по предложенному плану опыт/небольшое простое исследование по установлению особенностей объекта изучения, причинно-следственных связей и зависимостей объектов между собой;
  - формулировать выводы по результатам проведенного наблюдения, опыта;
  - устанавливать основания для сравнения; формулировать выводы по его результатам;
  - объединять части объекта (объекты) по определенному признаку;
  - определять существенный признак для классификации; классифицировать изучаемые объекты;
  - использовать знаково-символические средства для представления информации и создания несложных моделей изучаемых объектов; между объектами, явлениями, процессами окружающего мира (в рамках изученного);
- 2) овладение регулятивными учебными действиями:
  - понимать учебную задачу, сохранять ее в процессе учебной деятельности;
  - планировать способы решения учебной задачи, намечать операции, с помощью которых можно получить результат; выстраивать последовательность выбранных операций;
  - контролировать и оценивать результаты и процесс деятельности;
  - оценивать различные способы достижения результата, определять наиболее эффективные из них;
  - устанавливать причины успеха/неудач деятельности; корректировать свои учебные действия для преодоления ошибок;
- 3) овладение коммуникативными универсальными учебными действиями:
  - осуществлять смысловое чтение текстов различного вида, жанра, стиля - определять тему, главную мысль, назначение текста (в пределах изученного);
  - использовать языковые средства, соответствующие учебной познавательной задаче, ситуации повседневного общения;
  - участвовать в диалоге, соблюдать правила ведения диалога (слушать собеседника, признавать возможность существования разных точек зрения, корректно и аргументированно высказывать свое мнение);
  - осознанно строить в соответствии с поставленной задачей речевое высказывание; составлять устные и письменные тексты (описание, рассуждение, повествование) на темы, доступные младшему школьнику; готовить небольшие публичные выступления; соблюдать правила межличностного общения при использовании персональных электронных устройств;
- 4) овладение умениями работать с информацией:
  - выбирать источник для получения информации (учебник, цифровые электронные средства, справочники, словари различного типа, Интернет);
  - анализировать текстовую, изобразительную, звуковую информацию в

- соответствии с учебной задачей;
  - использовать схемы, таблицы для представления информации;
  - подбирать иллюстративный материал (рисунки, фото, плакаты) к тексту выступления;
  - соблюдать правила информационной безопасности в ситуациях повседневной жизни и при работе в сети Интернет;
- 5) овладение умениями участвовать в совместной деятельности:
- понимать и принимать цель совместной деятельности; обсуждать и согласовывать способы достижения общего результата;
  - распределять роли в совместной деятельности, проявлять готовность руководить и выполнять поручения;
  - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, оценивать свой вклад в общее дело;
  - проявлять готовность толерантно разрешать конфликты.

## 2. ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ

### СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА "ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА", РАСПРЕДЕЛЕННЫЕ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ

Предметные результаты освоения учебного предмета	Предметное содержание учебного предмета "Физическая культура", распределенное по годам обучения
<b>Первый год обучения</b>	
<p>В результате первого года изучения учебного предмета "Физическая культура" ученик научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями.</li> <li>Соблюдать правила личной гигиены и гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями;</li> <li>- иметь представление о здоровье, о важности ведения активного образа жизни; о культурном значении Олимпийских игр древности;</li> <li>- соблюдать режим дня; поддерживать правильную осанку на уроках и в быту;</li> <li>- соблюдать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, уметь применять их в повседневной жизни;</li> <li>- принимать исходные положения, стойки, положения рук, ног и туловища;</li> <li>- правильно выполнять изученные:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- строевые команды;</li> <li>- комплексы общеразвивающих упражнений (на месте, в движении, с предметами);</li> <li>- разновидности ходьбы с сохранением правильной осанки, различным положением рук, игры и игровые задания для закрепления навыка ходьбы;</li> <li>- разновидности бега, игровые задания для бега (эстафеты), переключаться с одного вида бега на другой;</li> <li>- разновидности прыжков с места и с разбега, через различные препятствия, игры, игровые задания для закрепления навыка прыжков;</li> <li>- способы метания на заданное расстояние левой и правой рукой, игры, игровые задания для метания;</li> </ul> </li> </ul>	<p><i>Физкультурные и сопряженные с ними знания</i></p> <p>Основы знаний:</p> <p>Техника безопасности. Правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке). Правила поведения во дворах, на игровых площадках, школьных спортивных площадках во внеучебное время и меры предупреждения травматизма.</p> <p>Гигиенические знания. Сведения о режиме дня и личной гигиене. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. Правильная осанка и ее значение для здоровья и хорошей учебы.</p> <p>Здоровый физически активный образ жизни. Сведения о режиме дня первоклассника. Значение занятий физическими упражнениями в режиме дня для здоровья, хорошего настроения, учебы, отдыха.</p> <p>Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Правила выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики; упражнений для формирования правильной осанки. Правила подвижных игр.</p> <p>Олимпийские игры древности.</p> <p><i>Физкультурно-спортивная деятельность и здоровый образ жизни</i></p> <p><b>Строевые упражнения</b></p> <p>"Становись!", "Равняйся!", "Смирно!", "Вольно!", "Шире шаг!", "Чаще шаг!", "Реже!"; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противходом, "змейкой"; повороты кругом на месте, рапорт учителю; расчет по порядку; перестроение из одной шеренги в три ступами, из колонны по</p>

<p>правильно метать малый мяч в горизонтальную и вертикальную цель с небольшого расстояния; броски набивного мяча из различных и. п. двумя руками из-за головы (0,5 кг);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разновидности лазаний и перелезаний, игровые задания с лазаньем и перелезанием (по горизонтальной, наклонной, вертикальной плоскости, гимнастической стенке, канату (1 -1,5 м), преодолевать полосу препятствий;</li> <li>- элементы спортивных игр с мячом;</li> <li>- технические приемы и способы передвижения на лыжах;</li> <li>- подводящие упражнения и</li> <li>- демонстрировать технику кувырка вперед в группировке;</li> <li>- сохранять равновесие при выполнении изученных упражнений и в процессе подвижных игр;</li> <li>- правильно и эстетически выразительно выполнять изученные танцевальные шаги;</li> <li>- регулярно выполнять домашние задания, включая их в свой режим дня</li> </ul>	<p>одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения</b> Упражнения для рук, туловища, ног, без предметов, с предметами: гимнастической палкой, мячом, скакалкой, упражнения для формирования правильной осанки. Основные положения рук, движения руками, основные движения туловищем и ногами из различных исходных положений (и. п.) - основной стойки, упора присев, сидя на полу; комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики, выполнение изученных упражнений под музыку.</p> <p><b>Гимнастика с основами акробатики</b> Акробатические упражнения. Группировка: в приседе, из положения сидя на полу, из положения лежа на спине; постановка рук, положение головы перед кувырком вперед; перекат в группировке, из положения лежа на животе и упора стоя на коленях; кувырок вперед в группировке. Лазанье и перелезание. Лазанье по гимнастической стенке произвольным способом, по горизонтальной и наклонной гимнастической скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях; подтягивание на горизонтальной скамейке в положении лежа на животе; перелезание через горку матов, гимнастическую скамейку. Упражнения в равновесии. Стойка на носках; стойка на одной ноге, вторая нога согнута (на полу, гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке, по рейке гимнастической скамейки, по прямой линии на полу; перешагивание через мячи, повороты на 90 - 180°. Висы и упоры: висы и упоры на низкой гимнастической перекладине. Танцевальные упражнения: танцевальные упражнения: шаги с подскоком, приставные шаги левым, правым боком вперед; шаги галопом в сторону.</p> <p><b>Легкоатлетические упражнения</b></p>
--	---

Ходьба: обычная с сохранением правильной осанки, на носках, пятках, в полуприседе, по разметкам средним и широким шагом, переступая через препятствия, по линии, ходьба под музыку.

Бег: в медленном, среднем, быстром темпе, с изменением направления по сигналу, в чередовании с ходьбой, на носках, с подниманием бедра, парами, тройками по диагонали, с ускорением, челночный бег; бег под музыку.

Прыжки: в длину с места толчком двух ног, через резинку; в длину с малого (5 - 6 шагов) разбега; через скакалку; через длинную скакалку.

Метания. Броски и ловля малого мяча одной и двумя руками, перебрасывание из руки в руку; метание малого мяча на заданное расстояние левой и правой рукой из положения стоя лицом в сторону метания; метание набивного мяча (0,5 кг) двумя руками из-за головы; из положения стоя, двумя руками снизу вперед-вверх.

#### **Лыжная подготовка**

Передвижение на лыжах. Стойки на лыжах - основная, высокая, низкая; ступающий и скользящий шаги без палок и с палками; повороты переступанием на месте, подъем лесенкой, спуски в высокой стойке.

#### **Подвижные игры, игровые задания, игры с элементами спортивных игр**

Элементы спортивных игр (волейбол, баскетбол, мини-футбол):

Элементы баскетбола: ловля и передача, броски и ведение мяча: индивидуально, в парах, стоя на месте и с перемещением.

Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).

Подвижные игры на материале баскетбола с ловлей и передачей мяча на ближней дистанции.

Элементы волейбола: согласованные действия при подбрасывании, метании, ловле и передаче мяча с учетом требований к основе техники - бросок мяча от груди, вверх с одной руки, удар о

пол и ловля мяча; броски мяча о стену и ловля сверху двумя руками; броски мяча на точность.

Подвижные игры на материале волейбола с подбрасыванием и ловлей мяча.

Элементы мини-футбола: ведение мяча змейкой вокруг кеглей, удары по мячу правой и левой ногой с расстояния 2 - 3 метра в парах и шеренгах.

Подвижные игры с элементами футбола. Строевые упражнения. Игры для подготовки к строю и на развитие внимания.

Общеразвивающие упражнения.

Элементы спортивных единоборств.

Игры для совершенствования координации движений.

Бег. Игры с бегом для совершенствования навыка бега.

Прыжки. Игровые задания. Игры с прыжками.

Метания. Игровые задания. Игры с метанием.

Лазанье и перелезание. Игровые задания. Игры с лазаньем и подлезанием.

Упражнения в равновесии. Игровые задания.

Передвижение на лыжах. Игровые задания.

Игровые задания.

*Физическая подготовка и физическое совершенствование*

Подвижные игры и игровые задания используются в первом и последующих классах на уроках ФК для совершенствования изучаемых двигательных умений, навыков, способов деятельности, развития координационных и кондиционных двигательных способностей.

В первом классе развиваются такие координационные способности, как согласование своих действий с действиями группы; ориентация в пространстве; чувство времени; дифференцировка пространственных параметров движения; дифференцировка временных параметров движения; дифференцировка скоростно-силовых параметров движения; согласованность движений различными частями тела;

	<p>чувство ритма; чувство равновесия; точность реагирования; быстрота реагирования.</p> <p>К кондиционным способностям, развиваемым в первом и последующих классах, относятся скоростные, силовые, скоростно-силовые способности, выносливость к умеренным нагрузкам, гибкость</p>
<b>Второй год обучения</b>	
<p>В результате второго года изучения учебного предмета "Физическая культура" ученик научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями и подвижными играми;</li> <li>- объяснять значение и преимущества здорового физически активного образа жизни для учащихся;</li> <li>- соблюдать правила и требования к здоровому физически активному образу жизни (режим дня, гигиена, правильное питание);</li> <li>- рекомендации по организации двигательного режима с учетом своего возраста и класса;</li> <li>- правила выполнения правильного дыхания в процессе выполнения физических упражнений;</li> <li>- правила выполнения гигиенических процедур;</li> <li>- рассказывать когда и где были проведены первые Олимпийские игры современности; называть легендарных спортсменов в любимом виде спорта;</li> <li>- рассказывать о ВФСК ГТО, его ступенях, нормативных требованиях, уровнях трудности и знаках отличия;</li> <li>- правильно выполнять изученные: <ul style="list-style-type: none"> <li>- строевые команды, упражнения, перестроения, игры с элементами строя;</li> <li>- комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе с включением сложно-координационных двигательных действий и игр, требующих проявления координации движений, из различных и. п (стойки, упоры, седы, висы), комплекс утренней гигиенической гимнастики,</li> </ul> </li> </ul>	<p>Физкультурные и сопряженные с ними знания</p> <p>Основы знаний:</p> <p>Техника безопасности. Правила поведения при несчастных случаях. Правила поведения учащихся на воде, поведение в экстремальной ситуации.</p> <p>Гигиенические знания. Значение занятий физическими упражнениями на воздухе в различное время года. Правила дыхания при выполнении различных общеразвивающих физических упражнений.</p> <p>Правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн.</p> <p>Гигиенические правила при выполнении физических упражнений, во время купания и занятий плаванием.</p> <p>Здоровый физически активный образ жизни. Основные правила здорового физически активного образа жизни учащегося начальной школы.</p> <p>Методика самостоятельных занятий.</p> <p>Правила выполнения: "челночного" бега; подтягиваний в висе (лежа, стоя); поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине; бега на 30 м, шестиминутного бега. Правила применения физических упражнений для повышения умственной работоспособности во время выполнения домашних заданий (физкультминутки, физкультпаузы).</p> <p>Правила проведения подвижных игр. Олимпийский путеводитель. Возрождение Олимпийских игр. Современные олимпийские легенды. Олимпийские чемпионы. Что такое ГТО, ступени, нормативные требования, уровни трудности.</p>

<p>комплекс упражнений для формирования правильной осанки и свода стопы;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разновидности ходьбы, игры и игровые задания с элементами ходьбы (изменять направление по заданным ориентирам, длину и частоту шагов, темп движения);</li> <li>- разновидности бега, игровые задания для отработки техники бега (высокий старт, "челночный" бег); демонстрировать навыки бега на заданное время с правильным распределением сил по дистанции;</li> <li>- разновидности прыжков с места и с разбега, игры, игровые задания для закрепления навыка прыжков;</li> <li>- способы метания, игры, игровые задания для метания; броски набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх из положения стоя ноги на ширине плеч, лицом в сторону метания, снизу вперед-вверх из того же и. п.; метать малый мяч на дальность, на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния 3 - 4 м;</li> <li>- разновидности подтягиваний и перелезаний через различные предметы; игры, игровые задания с лазаньем и перелезанием;</li> <li>- висы; упражнения в упоре лежа и упоре стоя на коленях;</li> <li>- акробатические упражнения и связки;</li> <li>- элементы спортивных игр;</li> <li>- технические приемы и способы передвижения на лыжах, подъемы ступающим шагом, передвижение на лыжах с палками в медленном темпе;</li> <li>- тесты для оценки уровня физической подготовленности; стремиться выполнять их с установкой на индивидуально доступный максимальный результат;</li> <li>- сохранять равновесие;</li> <li>- правильно и эстетически выразительно выполнять изученные танцевальные шаги;</li> <li>- добиваться положительной динамики прироста уровня развиваемых физических качеств и</li> </ul>	<p>Физкультурно-спортивная деятельность и здоровый образ жизни</p> <p>Строевые упражнения</p> <p>Расчет на "первый - второй", размыкание и смыкание приставными шагами, команды; перестроения</p> <p>из одной шеренги в две, из двух в одну, из колонны по одному в колонну по два; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры, с выполнением команд.</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Выпады вперед, в сторону, назад с одновременным подниманием рук в стороны, вверх, отведением назад; приседание с одновременным подниманием рук в стороны, вверх; круги руками в основной стойке; круги руками в выпадах; наклоны вперед в положении сидя, стоя ноги вместе, ноги врозь; выполнение упражнений под музыку.</p> <p>Элементы спортивных единоборств на примере дзюдо.</p> <p>Гимнастика с основами акробатики</p> <p>Акробатические упражнения. Быстрая группировка с последующей ее фиксацией: из основной стойки руки вверху ладонями вперед; из упора присев; из положения лежа на спине, руки вверху ладонями вперед; кувырок вперед в группировке; стойка на лопатках согнув ноги; перекат вперед в упор присев из стойки на лопатках с согнутыми ногами; перекат в сторону прогнувшись из положения лежа на груди руки вверх; перекат в сторону в группировке из стойки на коленях.</p> <p>Лазанье, перелезание, переползание, подтягивание. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев, упоре стоя на коленях, лежа на животе подтягиваясь руками; по гимнастической стенке в горизонтальном направлении приставными шагами с попеременным перехватом руками, в вертикальном направлении разноименным и одноименным способами; перелезание через бревно, опираясь руками и ногами, поочередно перенося ноги из седа поперек на правом (левом)</p>
---	--

<p>двигательных способностей;  - выполнять домашние задания, включая их в свой режим дня</p>	<p>бедре и продольно, перенося правую (левую) ногу; переползание на четвереньках, на коленях через горку матов; подтягивание на руках, лежа на животе и бедрах; в висячем положении стоя на перекладине (мальчики), из виса лежа (девочки).</p> <p>Упражнения для формирования правильной осанки. У вертикальной плоскости: подняться на носки и опуститься на всю стопу; поднять вперед согнутую ногу с последующим выпрямлением, отведением в сторону и опусканием; касаясь спиной плоскости, наклоны влево и вправо; с предметом на голове приседание и вставание; встать на гимнастическую скамейку и сойти с нее; лазанье в горизонтальной плоскости по гимнастической стенке. Упражнения на осанку в движении.</p> <p>Упражнения в равновесии. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; то же на носках; то же с поднятыми руками на полу, на скамейке; бег по гимнастической скамейке, ходьба по бревну (высота 60 см); повороты кругом, стоя на бревне, повороты кругом при ходьбе на носках по бревну, рейке гимнастической скамейки.</p> <p>Висы и упоры: упражнения в висячем положении стоя и в висячем положении лежа; в висячем положении спиной к гимнастической стенке сгибание и разгибание ног; вис (на низкой перекладине, на кольцах): обычный; завесом одной и двумя ногами; согнувшись; прогнувшись; на согнутых руках; подтягивание в висячем положении лежа согнувшись, из седа ноги врозь; упражнения в упоре лежа и упоре стоя на коленях, в упоре (на бревне, гимнастической скамейке).</p> <p>Танцевальные упражнения; ходьба с танцевальными движениями рук лицом и спиной вперед, скрестным шагом; физические упражнения под музыкальное сопровождение; сочетания (2 - 4) элементов техники в комбинацию: бега, шагов, прыжков, упоров, седов, поворотов, наклонов, вращений,</p>
--	---

равновесия с различным положением рук; эстафеты: с мячом; с обручем; со скакалкой (прыжки через скакалку).

Легкоатлетические упражнения

Ходьба: на носках, сохраняя осанку, руки на поясе, за голову, вверх, в стороны, быстрым шагом в полуприседе, приседе, широким шагом, пружинящим шагом, на внешней стороне стопы, поднимая высоко бедро ("шаги журавлика"), переваливаясь с ноги на ногу ("шаги медвежонка").

Бег: с высокого старта, на месте, по "кольцам", по линии, "змейкой", челночный, на заданное расстояние и время, под музыку, "челночный" 3 x 10 м.

Прыжки: в длину с разбега, в сторону толчком двух ног, на двух ногах по разметкам, на одной ноге "по квадратам", в глубину с мягким приземлением, через препятствие, с короткой скакалкой - одна нога впереди, вторая сзади.

Метания: набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, лицом в сторону метания, снизу вперед-вверх из того же исходного положения на дальность, малого мяча с места на дальность из положения стоя лицом в направлении метания, на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цели (2 x 2 м) с расстояния 3 - 4 м.

Лыжная подготовка

Передвижение на лыжах. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Спуски на лыжах с малого уклона (до 15). Подъемы ступающим шагом. Передвижение на лыжах с палками в медленном темпе до 800 метров.

Подвижные игры, игровые задания, игры с элементами спортивных игр

Элементы спортивных игр (волейбол, баскетбол, мини-футбол): подвижные игры с элементами мини-футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу; ведение и остановка мяча. Подвижные игры

на материале баскетбола с ловлей и передачей мяча. Подвижные игры на материале волейбола с подбрасыванием и ловлей мяча.

Элементы баскетбола: броски и ловля малого мяча в парах; ловля и передача мяча: в парах с одним-двумя мячами; в группе в кругу с мячами у каждого игрока; броски мяча двумя руками от груди, в поставленную корзину, в подвешенные обручи; бросок мяча в баскетбольное кольцо "снизу"; ведение мяча; бросок мяча в низкое баскетбольное кольцо способом "сверху".

Элементы волейбола и их сочетания: бросок мяча сверху двумя руками с выпрямлением рук в локтевых суставах; ловля мяча снизу двумя руками на месте и в передвижении; бросок мяча через сетку (в зоны).

Элементы мини-футбола: перемещения по площадке без мяча и с мячом, остановки, повороты, ускорения без мяча, удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; ведение мяча в различных направлениях без учета времени; удары по воротам; прием и остановка мяча с ближнего расстояния (2 - 3 м).

Строевые упражнения. Игры с элементами строя.

Общеразвивающие упражнения для развития координации движений.

Ходьба. Бег. Прыжки. Метания. Лазанье, перелезание, переползание, подтягивание.

Упражнения для формирования правильной осанки. Игровые задания для ходьбы с сохранением правильной осанки.

Передвижения на лыжах.

Физическая подготовка и физическое совершенствование

Развитие координационных и кондиционных двигательных способностей на уроках физической культуры достигается в процессе обучения физическим упражнениям, способам деятельности, подвижным играм и элементам спортивных игр,

	<p>участия в подвижных играх и выполнения соревновательных заданий. Во втором классе развиваются такие координационные способности, как согласование своих действий с действиями группы; ориентация в пространстве; чувство времени; дифференцировка пространственных параметров движения; дифференцировка временных параметров движения; дифференцировка скоростно-силовых параметров движения; согласованность движений различными частями тела; чувство ритма; чувство равновесия; точность реагирования; быстрота реагирования.</p> <p>К кондиционным способностям, развиваемым во втором классе относятся скоростные, силовые, скоростно-силовые способности, выносливость к умеренным нагрузкам, гибкость.</p>
<b>Третий год обучения</b>	
<p>В результате третьего года изучения учебного предмета "Физическая культура" ученик научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять символику Олимпийских игр, смысл различных символов; почему мы гордимся нашими героями-олимпийцами; ценности олимпизма;</li> <li>- показатели своего физического развития;</li> <li>- правила измерения длины и массы тела, частоты сердечных сокращений, частоты дыхания;</li> <li>- правила предупреждения переохлаждения на занятиях по лыжной подготовке и оказания первой помощи;</li> <li>- выполнять правильно изученные: строевые команды, упражнения, перестроения, игры с элементами строя;</li> <li>- общеразвивающие упражнения (на месте, в движении, с предметами), в том числе с включением сложно-координационных упражнений и игр, требующих проявления координации движений, комплекс утренней гигиенической гимнастики, комплекс упражнений для поддержания правильной осанки и укрепления свода стопы;</li> <li>- разновидности бега, игровые задания для бега;</li> </ul>	<p><i>Физкультурные и сопряженные с ними знания</i></p> <p>Основы знаний:</p> <p>Техника безопасности. Правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре.</p> <p>Здоровый физически активный образ жизни. Правила здорового физически активного образа жизни третьеклассника.</p> <p>Двигательный режим третьеклассника в различное время года.</p> <p>Гигиенические знания. Влияние занятий физическими упражнениями на здоровье и умственную работоспособность третьеклассника.</p> <p>Методика самостоятельных занятий. Правила выполнения упражнений для повышения умственной работоспособности при подготовке домашних заданий по другим предметам.</p> <p>Упражнения для улучшения и сохранения правильной осанки при выполнении домашних заданий.</p> <p>Основные двигательные способности человека: силовые, скоростные, скоростно-силовые, ловкость, гибкость, выносливость.</p> <p><i>Физкультурно-спортивная деятельность и здоровый образ жизни</i></p>

- разновидности прыжков с места и с разбега (толчком двух ног с поворотом на 180°, в глубину (с высоты до 50 см), в высоту с разбега, с короткой скакалкой), игры, игровые задания для закрепления навыка прыжков;

- способы метания, игры, игровые задания для метания; метать малый мяч на дальность на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель;

- разновидности подтягиваний, лазаний и перелезаний, игры, игровые задания с лазаньем и перелезанием;

- акробатические упражнения и связки (2 - 3 кувырка вперед, "мост" из положения лежа на спине, стойка на лопатках);

- игровые задания и игры с элементами спортивных игр (волейбол, баскетбол, мини-футбол): стойки, перемещения, ведения мяча, способы ловли и передачи мяча, броски мяча, удары по мячу;

- технические приемы и способы передвижения на лыжах;

Правильно:

- эстетически выразительно выполнять упражнения (шаги, упоры) в равновесии на бревне;

- эстетически выразительно выполнять изученные танцевальные шаги;

- распределять свои силы при ходьбе на лыжах на 1 - 1,5 км;

- выполнять тесты для оценки уровня физической подготовленности с установкой на индивидуально доступный максимальный результат и оценивать свое физическое развитие и двигательную подготовленность;

- оценивать воздействие нагрузки на организм в процессе выполнения упражнений;

- добиваться положительной динамики прироста показателей развиваемых физических качеств и двигательных способностей;

- регулярно выполнять домашние задания и добиваться повышения результата;

### **Строевые упражнения**

Выполнение команд, построение в две шеренги, перестроение из двух шеренг в два круга;

выполнение команд.

### **Общеразвивающие упражнения**

Общеразвивающие упражнения для развития координации: выпады вперед, в сторону, назад, приседания с разноименными движениями рук (одна в сторону, вторая вперед; одна вверх, вторая в сторону и т.п.); приседания и выпады с одновременными кругами руками; наклоны, выпады и приседания со скакалкой, с палкой в сочетании с движениями предметов, выполнение этих упражнений под музыку; обновленный комплекс утренней гигиенической гимнастики, упражнения с набивным мячом (1 кг), гантелями (0,5 кг).

Общеразвивающие упражнения из комплекса упражнений дзюдо.

### **Гимнастика с основами акробатики**

Акробатические упражнения: два - три кувырка вперед в группировке; стойка на лопатках; перекат вправо (влево) из стойки на правом (левом) колене, левая (правая) нога в сторону на носок, руки в стороны; из положения лежа на спине "мост".

Лазанье, перелезание, переползание, подтягивание: лазанье по гимнастической стенке в горизонтальном направлении с поворотом на 360°; в вертикальном направлении одноименным способом, смешанным способом, перелезание наступая (через бревно), с бокового или прямого разбега наскок на коня в упор продольно на согнутые руки с последующим поворотом в упор лежа на животе поперек и перемахом двумя ногами в соскок; переползание попластунски, на боку.

Подтягивания в висе стоя на низкой перекладине.

Упражнения для формирования правильной осанки.

- использовать изученные физические упражнения, подвижные игры и элементы спортивных игр в процессе физического самовоспитания

Упражнения в равновесии: ходьба по бревну на носках; поворот кругом и на 360°; ходьба по бревну приставным шагом, то же в сторону, то же на носках; упор присев, упор стоя на колене (высота бревна 70 - 80 см); соскок прогнувшись из упора присев.

Висы и упоры: на гимнастической стенке, бревне, скамейке.

Танцевальные упражнения: шаги галопа в парах, шаги польки в парах; сочетание изученных

танцевальных шагов; русский медленный шаг.

#### **Легкоатлетические упражнения**

Ходьба: с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через препятствия, выпадами влево и вправо вперед в сторону, в приседе, переступая через препятствия, скрестным шагом влево и вправо, ходьба с музыкальным сопровождением.

Бег: с изменением скорости, в заданном темпе, с преодолением условных препятствий, переменный, с передачей эстафет.

Прыжки: толчком двух ног с поворотом на 180°, в глубину (с высоты до 50 см), в высоту с разбега, с короткой скакалкой на одной ноге, в сторону через резинку, "по классам" попеременно на одной или на двух ногах по заданию.

Метания: набивного мяча (до 0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя лицом в сторону метания; снизу вперед-вверх из того же исходного положения на дальность и заданное расстояние; малого мяча с места, из положения стоя лицом в сторону метания на дальность, на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2,5 x 2,5 м) с расстояния 4 - 5 м.

#### **Лыжная подготовка**

Передвижение на лыжах: попеременным двухшажным ходом без палок и с палками; подъем "полуелочкой" и "лесенкой" по пологому склону; спуски в высокой и низкой стойке; повороты переступанием в движении, торможение

полушлугом, передвижение на лыжах с равномерной скоростью.

**Подвижные игры, игровые задания, игры с элементами спортивных игр**

Элементы спортивных игр (волейбол, баскетбол, мини-футбол):

На материале волейбола: подбрасывание мяча; прием и передача мяча; передача мяча сверху двумя руками; прием (ловля) мяча снизу двумя руками на месте и в передвижении; упражнения в парах - прием (ловля) - передача. Пионербол: броски мяча через волейбольную сетку.

На материале баскетбола: подвижные игры; специальные передвижения без мяча и ведение мяча; броски мяча в цель; стойка баскетболиста, перемещение приставным шагом левым, правым боком; остановка после бега; поворот на опорной ноге без мяча; ловля и передачи мяча двумя руками от груди на месте, в движении приставным шагом; ведение мяча на месте и в движении.

На материале мини-футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола; перемещения по площадке без мяча и с мячом, остановки, повороты, ускорения без мяча, удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; ведение мяча в различных направлениях; удары по воротам; прием и остановка мяча с ближнего расстояния (4 - 5 м).

Строевые упражнения.

Общеразвивающие упражнения для развития координации.

Ходьба. Бег. Прыжки. Метания.

Игры на лыжах: эстафета без палок.

*Физическая подготовка и физическое совершенствование*

Разностороннее развитие основных двигательных способностей: ловкости, быстроты, силы, выносливости, гибкости в различных их сочетаниях.

Разностороннее развитие основных двигательных способностей с акцентированным развитием скоростно-силовых способностей ног и способности проявлять их в беге на скорость, при смене направления движения в условиях

жесткого лимита времени. Развитие статического равновесия и общей выносливости (мальчики, девочки), статической силовой выносливости сгибателей рук (девочки). Развитие силы разгибателей рук (мальчики, девочки) и гибкости (девочки), динамической силовой выносливости сгибателей туловища (мальчики, девочки), динамической силовой выносливости сгибателей рук и гибкости (мальчики). Развитие координационных способностей (равновесие статическое, ориентировка в пространстве -мальчики и девочки; точность движений рук и ног - девочки). Усложненные варианты упражнений

программы для развития статического равновесия; усложненные варианты общеразвивающих упражнений

программы для развития координации движений; усложненные варианты метаний, рекомендованных программой. Развитие быстроты двигательной реакции (мальчики). Повторный бег с высокого старта по сигналу; смена направления движения по сигналу; стоя лицом к стене на расстоянии 2 - 2,5 м ловля мяча, отскочившего от стены после броска партнера, ловля падающей палки.

Развитие быстроты движений руками, ногами, силовых и скоростно-силовых качеств рук (мальчики и девочки), динамической силовой выносливости (девочки). Имитация бега с максимальной скоростью, имитация ударов боксера с максимальной частотой, подтягивание в положении лежа на груди на наклонной гимнастической скамейке, подтягивание в висе стоя, в висе с помощью партнера и без помощи, передвижение в висе на руках на "рукоходе", на гимнастической перекладине, гимнастической стенке; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на бедрах, в упоре лежа на гимнастической скамейке, передвижение на руках по кругу ноги на месте, "тачка"; сгибание и разгибание, поднимание и опускание рук с гантелями

	<p>(1 - 2 кг), броски и ловля набивного мяча в парах, в тройках, в квадратах (1 - 2 кг); поднимание согнутых и прямых ног в висе на перекладине, приседание с набивными мячами.          Развитие общей выносливости (мальчики). Бег на расстояние за 2, 4, 6 мин (кто больше пробежит); передвижение на лыжах в умеренном темпе 1, 2, 3 км; круговая тренировка по методу "непрерывного упражнения" (ЧСС до 130 - 140 уд./мин).</p>
<b>Четвертый год обучения</b>	
<p>В результате четвертого года изучения учебного предмета "Физическая культура" ученик научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рассказывать о прошлых и современных достижениях отечественных олимпийцев;</li> <li>- применять методы контроля и самоконтроля физического развития и физической подготовленности (простейшие функциональные пробы и тесты);</li> <li>- давать оценку величине нагрузки (высокая, средняя, низкая) при развитии двигательно-координационных и кондиционных способностей, руководствуясь субъективными ощущениями, и информировать о нагрузке учителя;</li> <li>- выполнять правильно изученные: строевые команды, упражнения, игры с элементами строя;</li> <li>- общеразвивающие упражнения (на месте, в движении, с предметами), в том числе с включением сложно-координационных упражнений и игр, требующих проявления координации движений, комплекс утренней гигиенической гимнастики, комплекс упражнений для поддержания правильной осанки (с предметом на голове) и укрепления свода стопы;</li> <li>- разновидности бега, игровые задания для развития беговых способностей; бегать с максимально доступной для себя скоростью на короткую дистанцию на результат;</li> </ul>	<p><i>Физкультурные и сопряженные с ними знания</i></p> <p>Основы знаний:          Техника безопасности. Причины травматизма на занятиях физическими упражнениями. Первая помощь при травмах на занятиях.          Здоровый физически активный образ жизни. Преимущества здорового физически активного образа жизни.          Двигательный режим учащихся четвертого класса.          Методика самостоятельных занятий.          Понятие о нагрузке при выполнении физических упражнений.          Простейшие показатели нагрузки: частота сердечных сокращений, субъективное чувство усталости.          Правила самооценки уровня физической подготовленности учащимися.          Упражнения для улучшения и сохранения правильной осанки при выполнении домашних заданий.          Гигиенические знания. Правила самостоятельного закаливания для укрепления здоровья.          Значение правильной осанки для здоровья человека.  <i>Физкультурно-спортивная деятельность и здоровый образ жизни.</i></p> <p><b>Строевые упражнения</b>          Выполнение команд, повороты кругом на месте, расчет по порядку; перестроение на месте из одной шеренги в три (четыре) уступами.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения</b>          Общеразвивающие упражнения для развития координации: сочетание выпадов, наклонов, приседаний с</p>

- разновидности прыжков с места и с разбега, игры, игровые задания для закрепления навыка прыжков, прыгать на максимально доступный для себя результат, на расстояние в заданное время (6 мин);

- способы метания, игры, игровые задания для метания; метание малого мяча на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4 - 5 м; метание набивного мяча (1 кг) из положения стоя лицом снизу вперед-вверх на дальность, на заданное расстояние; с пологих склонов с прохождением ворот из лыжных палок; торможение "плугом" и "упором"; повороты переступанием в движении; подъем лесенкой и елочкой; передвижение на лыжах изученными способами по дистанции до 2 км.

- разновидности подтягиваний, лазаний, перелезаний с подсаживанием через гимнастического коня; переползание с грузом на спине, игры, игровые задания с лазаньем и перелезанием;

- акробатические упражнения и связки;

- игровые задания и игры с элементами спортивных игр (волейбол, баскетбол, мини-футбол);

- технические приемы и способы передвижения на лыжах;

- подводящие упражнения к плаванию;

- уметь правильно:

- распределить свои силы при ходьбе на лыжах на 2 км;

- проплыть в полной координации 25 м и более на груди, 25 м и более на спине;

- сравнивать результаты тестов, стремиться повысить свой уровень двигательной подготовленности, добиться положительной динамики прироста показателей развиваемых физических качеств и двигательных способностей;

- регулярно выполнять домашние задания и добиваться повышения результата;

- использовать изученные физические упражнения, подвижные игры и элементы спортивных игр в процессе физического

движениями рук (дугами и кругами) без предметов и с предметами (скакалки, палки, гантели); выполнение под музыку.

**Гимнастика с основами акробатики**

Акробатические упражнения: из упора присев перекаат назад в группировке, перекаат вперед в упор присев, кувырок назад, перекаат назад в стойку на лопатках; круговой перекаат влево, вправо; стойка на голове с согнутыми ногами, стойка на голове с помощью (мальчики); "мост" из положения лежа на спине (девочки, мальчики) с помощью и самостоятельно.

Лазанье, перелезание, переползание, подтягивания: лазанье на руках по наклонной и горизонтальной гимнастической лестнице, по канату в два приема; перелезание подсаживанием через гимнастического коня.

Подтягивания в висе стоя на низкой и в висе на высокой перекладине.

Общеразвивающие упражнения из комплекса упражнений дзюдо.

Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне: ходьба по бревну (высотой до 100 см) приставными шагами, большими шагами и выпадами, на носках; повороты на носках и одной ноге;

поворот прыжком на 90 и 180°;

приседание и переход в упор присев, в упор стоя на колене, в сед.

Висы и упоры, гимнастические комбинации: на гимнастической стенке, бревне, скамейке;

гимнастическая комбинация: 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.

**Легкоатлетические упражнения**

Ходьба: с ускорением, с акцентированным шагом, спортивная ходьба, с изменением направления по команде; ходьба с музыкальным сопровождением.

Бег, беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, семенящим шагом, прыжками, челночный

самовоспитания;

- приобретать опыт самоконтроля за своим функциональным состоянием в процессе выполнения физической нагрузки различного характера

бег 10 x 5 м, 3 x 10 м, по заданной схеме; бег на короткую дистанцию на результат, на расстояние в заданное время (до 6 мин).

Прыжки: в шаге, в длину на точность приземления, в глубину на мягкость приземления, в высоту с места и с разбега на результат, в длину с места и с разбега на результат, через палку (мальчики), с короткой скакалкой на одной и двух ногах с продвижением вперед, назад, влево, вправо.

Метания: набивного мяча (1 кг) из положения стоя лицом в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх, снизу вперед-вверх на дальность, на заданное расстояние; малого мяча с места, из положения стоя лицом в направлении метания, на дальность, на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 x 1,5 м) с расстояния 4 - 5 м.

#### **Лыжная подготовка**

Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход; спуски пологих склонов с прохождением ворот из лыжных палок; торможение "плугом" и "упором"; повороты переступанием в движении; подъем лесенкой и елочкой; передвижение на лыжах изученными способами по дистанции до 2 км

#### **Подвижные игры, игровые задания, игры с элементами спортивных игр**

Элементы спортивных игр (волейбол, баскетбол, мини-футбол):

На материале волейбола: броски волейбольного мяча из и. п. "стоя", "сидя", "лежа на спине", "лежа на животе"; передача мяча сверху двумя руками; прием мяча снизу двумя руками на месте и в передвижении; упражнения в парах - прием-передача. Подвижные игры с элементами волейбола: подбрасывание мяча; прием и передача мяча. Подвижные игры с теннисными мячами, с жонглированием малыми предметами.

На материале баскетбола: стойка баскетболиста, перемещение вперед, приставным шагом левым, правым боком, спиной вперед; остановка прыжком; поворот без мяча и с мячом; ловля и передачи мяча двумя руками от груди, одной от плеча на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении, с изменением направления; броски мяча в кольцо; эстафеты с элементами баскетбола: с передачами мяча; с броском мяча в корзину.

На материале мини-футбола: перемещения, остановки, повороты, ускорения без мяча и с мячом, удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью; удары по воротам; прием и остановка мяча; эстафеты с элементами футбола: с ударами по неподвижному и катящемуся мячу; с ведением и остановкой мяча.

Общеразвивающие упражнения для совершенствования координации движений.

Ходьба. Бег, беговые упражнения. Прыжки. Метания. Упражнения в равновесии на бревне.

Передвижение на лыжах.

*Физическая подготовка и физическое совершенствование*

Разностороннее развитие основных двигательных способностей с преимущественным развитием быстроты движений руками, быстроты движений ногами, статического равновесия, ориентировки в пространстве (мальчики и девочки), гибкости, динамического равновесия (мальчики), быстроты двигательной реакции, скоростно-силовых способностей рук и ног, общей выносливости, динамической силовой выносливости, точности движений рук (девочки).

Развитие координационных способностей (ориентировка в пространстве, равновесие статическое - мальчики; точность движений рук -

девочки). Усложненные варианты общеразвивающих упражнений программы для развития координации движений; броски и ловля мяча в парах стоя, сидя, в движении; ловля мяча с отскока от пола, стены; передача баскетбольного мяча в движении, ведение правой, левой рукой, прием в движении; ведение футбольного мяча ногами, обводка стоек; передача мяча в парах на месте, в движении, броски мяча в цель.

Развитие быстроты движений (быстрота движений руками и ногами - мальчики и девочки); «Челночный» бег, бег на месте с ускорением по сигналу, бег со сменой направления по сигналу, бег на скорость 60 м, 30 м; многоскоки на двух ногах, со сменой ног, прыжки с короткой скакалкой; броски и ловля набивных мячей 2–3 кг в парах, тройках, квадратах; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке с хлопками; выпрыгивания из упора присев; приседания с партнером на плечах (мальчики); бег на месте в упоре стоя у гимнастической стенки.

Развитие гибкости (мальчики). Махи правой, левой ногой вперед, в сторону; из приседа на одной, другая в сторону на носок перенос тела с ноги на ногу; из упора стоя согнувшись ноги врозь наклоны к левой, правой ноге; правая нога на гимнастической стенке (повыше), наклоны туловища к правой ноге, вниз к левой ноге (смена положения ног, продолжить наклоны); стоя спиной к стенке наклониться вперед, перебирая руками рейки; стойка на коленях спиной к стенке, прогнуться, руки вверх до касания стенки; упражнения в парах: наклоны из различных исходных положений (стоя, сидя) с помощью партнера, поднимание ног вверх из положения лежа, пружинистые движения ног к туловищу с помощью партнера, прогибаясь назад, опускание в «мост» с помощью партнера.

Развитие общей и динамической силовой выносливости (девочки). Бег в медленном темпе на расстояние за 4–6 мин (кто больше пробежит); передвижение на лыжах до 1, 2 км.

