
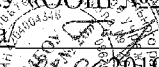


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа №26» г. Салаира

«Согласовано»
Зам. директора по УВР
/О.А. Титова/ 
02.09 2019г.

«Утверждено»
Директор МБОУ «ООШ №26»
/Е.А. Горенкова/ 
Приказ № 176/02.09.2019г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
1 - 4 класс**

Составил
Горенков В.В.,
учитель физической культуры
МБОУ «ООШ №26»

Рассмотрено на заседании школьного МО учителей

естественно-математического цикла

Протокол № 1 от «30» 08 2019г.

Руководитель МО Проскураева Е.Н. / Проскураева Е.Н.

подпись

расшифровка подписи

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа «Физическая культура» для учащихся начальной школы разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Программа направлена на формирование физической культуры, общей культуры учащихся, на их духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие, а также на личностное развитие и формирование учебной самостоятельности школьников (умения учиться).

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность ребенка. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, **целью** программы «Физическая культура» является **формирование** у учащихся **основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности** посредством **освоения двигательной деятельности.**

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- **укреплять** здоровье школьников посредством развития физических качеств и повышать функциональные возможности жизнеобеспечивающих систем организма;

- **содействовать** гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;

- **формировать** первоначальные умения саморегуляции средствами физической культуры;

- **формировать** установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

- **совершенствовать** жизненно важные навыки и умения посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

- **формировать** общие представления о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

- **развивать** интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга, **к участию в сдаче нормативов ВФСК «ГТО»;**

- **обучить** простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности;

- **формировать** универсальные учебные действия (коммуникативные, регулятивные, познавательные).

Данная рабочая программа разработана на основе комплексной программы физического воспитания учащихся, авторы В.И.Лях.

Большая часть учебного времени отводится практическим занятиям по физической культуре. Однако программа «Физическая культура» ориентирована на создание основы для самостоятельной реализации учебной деятельности, обеспечивающей социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и самосовершенствование, сохранение и укрепление здоровья учащихся.

Программа позволяет сформировать у школьников научно-обоснованное отношение к окружающему миру, с опорой на предметные, метапредметные результаты и личностные требования.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА

Личностные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования должны отражать:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.
- **проявление интереса к участию в спортивных соревнованиях по различным видам спорта, ВФСК «ГТО».**

в области физической культуры:

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

в области физической культуры:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Содержание учебного предмета

«Физическая культура» 1 класс

Раздел 1

Знания о физической культуре

Тема 1.1. Физическая культура

Знакомство с предметом «Физическая культура. Значимость физической культуры в жизни человека. 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.

Тема 1.2. Из истории физической культуры

История появления физических упражнений. История развития физической культуры и первых соревнований. Важность физической культуры в развитии человечества. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Тема 1.3. 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.

Раздел 2

Способы физической деятельности

Тема 2.1. 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).

Тема 2.2. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью

Составление таблицы с основными физиологическими показателями (рост, вес, объём головы и др.). Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Раздел 3

Физическое совершенствование

Тема 3.1. 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.

Тема 3.2. Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приёмы. Построение в колонну по одному. Построение в круг. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Название основных гимнастических снарядов. Подвижные игры. Развитие координационных способностей.

Тема 3.3. Лёгкая атлетика

Сочетание различных видов ходьбы. 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. Бег 30м,60м. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой. Прыжок в длину с места. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Эстафеты. Подвижные игры. Развитие скоростных и скоростно – силовых способностей.

Тема 3.4. Лыжные гонки

Ознакомление с простейшими правилами обращения с лыжным инвентарем. Переноска и одевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъемы и спуски с пологих

склонов. Передвижение до 1 км. Эстафеты. Подвижные игры. Соревнования. Развитие выносливости и координационных способностей.

Уроки лыжной подготовки проводятся на открытом воздухе только в тихую погоду при слабом ветре, при температуре не ниже – 12 гр. по Ц. (ветер не более 2м/с) и не ниже - 10 гр. по Ц. (ветер не более 5м/с).

В случае недопустимых погодных условиях уроки лыжной подготовки проводятся в спортивном зале по обучению основным строевым приемам с лыжами и без лыж, видам построений, перестроений и передвижений в строю, самым необходимым способам передвижения на освоение техники лыжного хода. В том числе проводятся подвижные игры, эстафеты и соревнования, усвоение теоретических знаний по технике безопасности при занятиях лыжами, понятия об обморожениях, особенности дыхания, значения занятий лыжами для здоровья и закаливания.

Тема 3.5. 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 лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

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

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.

Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.

Общеразвивающие упражнения

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

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

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы

корректирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале лёгкой атлетики

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

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

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой

интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6 минутный бег.

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

На материале лыжных гонок

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

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

Подвижные игры с элементами спорта

Подвижные игры на основе баскетбола

Правила поведения при проведении спортивных и подвижных игр. Подготовительные и специальные упражнения юного баскетболиста. Броски мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Ведение мяча на месте. Броски мяча снизу в щит. Эстафеты с баскетбольными мячами. Подвижные игры. Соревнования по мини-баскетболу по упрощённым правилам. Развитие координационных способностей, быстроты и общей выносливости в играх

Подготовка и проведение соревновательных мероприятий

Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции, чувства товарищества, ответственности, силы воли, активности каждого ребёнка.

Подготовка к выполнению видов испытаний

(в процессе уроков)

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных **Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)**.

«Физическая культура» 2 класс.

Раздел 1

Знания о физической культуре

Тема 1.1. Физическая культура

Физическая культура как система укрепления здоровья человека. Жизненно важные способы передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание).

Правила поведения на уроке физической культуры.

Подбор одежды, обуви и инвентаря

Тема 1.2. Из истории физической культуры

Важность развития основных физических качеств в истории развития человечества

Тема 1.3. Физические упражнения

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие физических качеств. Основные физические качества: быстрота, ловкость, гибкость, равновесие, сила и выносливость

Раздел 2

Способы физкультурной деятельности

Тема 2.1. 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, подвижные перемены)

Тема 2.2. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью

Составление сравнительной таблицы (1 – 2-й классы) с основными физическими показателями: рост, вес, объём груди, и др. окружность головы и др.

Тема 2.3. Самостоятельные игры и развлечения

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил в игре.

Раздел 3

Физическое совершенствование

Тема 3. 1. 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.

Тема 3. 2. Спортивно-оздоровительная деятельность .

3. 2. 1. Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения. Акробатика.

Инструктаж по технике безопасности (ТБ) на уроках гимнастики с основами акробатики.

Организуемые команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне. Выполнение строевых команд. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.

Акробатические комбинации:

- кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги;

- из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперёд в упор присев;
- кувырок в сторону.

ОРУ. Развитие координационных способностей. Подвижные игры и эстафеты на материале гимнастики с основами акробатики.

Строевые упражнения. Висы и упоры.

Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разойдись!». Висы стоя и лёжа. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. ОРУ без предметов и с предметами (*гимнастическая палка*). **Развитие силовых способностей.** Подвижные игры.

Опорный прыжок, лазанье

ОРУ в движении. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе. Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. **Развитие координационных способностей.** Подвижные игры.

Тема 3. 2. 2. Лёгкая атлетика

Инструктаж по технике безопасности (ТБ) на уроках лёгкой атлетике.

Ходьба и бег.

Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (**30м, 60м**) Челночный бег. **Развитие скоростных и координационных способностей.** Подвижные игры с элементами ходьбы и бега.

Прыжки

Прыжки с поворотом на *180 градусов*. Прыжок с места. Прыжок в длину с разбега в **3-5 шагов**. Прыжок с высоты (**40см**). Прыжки со скакалкой. Многоскоки. ОРУ. **Развитие скоростных, скоростно – силовых и**

координационных способностей. Подвижные игры с элементами прыжков. Эстафеты.

Метание

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

Метание набивного мяча. Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. ОРУ и эстафеты. **Развитие скоростно – силовых и координационных способностей.** Подвижные игры с элементами метания.

Тема 3. 2. 3. Лыжные гонки (30 часов)

Инструктаж по технике безопасности (ТБ) на уроках лыжной подготовке

Ознакомление с простейшими правилами обращения с лыжным инвентарем. Переноска и одевание лыж. Скользящий шаг с палками. Повороты переступанием. Подъемы и спуски с пологих склонов. Передвижение до 1,5 км. Развитие выносливости и координационных способностей. Подвижные игры и эстафеты на лыжах.

Уроки лыжной подготовки проводятся на открытом воздухе только в тихую погоду при слабом ветре, при температуре не ниже – 12 гр. по Ц. (ветер не более 2м/с) и не ниже - 10 гр. по Ц. (ветер не более 5м/с).

В случае недопустимых погодных условиях уроки лыжной подготовки проводятся в спортивном зале по обучению основным строевым приемам с лыжами и без лыж, видам построений, перестроений и передвижений в строю, самым необходимым способам передвижения на освоение техники лыжного хода. В том числе проводятся подвижные игры, эстафеты и соревнования, усвоение теоретических знаний по технике безопасности при занятиях лыжами, понятия об обморожениях, особенности дыхания, значения занятий лыжами для здоровья и закаливания.

Тема 3. 2. 4. Подвижные и спортивные игры (33 часа)

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

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

На материале *лыжной подготовки*: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

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.

Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.

Общеразвивающие упражнения

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на

переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1кг, гантели до 100г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале лёгкой атлетики

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

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

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

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

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с

изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

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

Подвижные игры с элементами спорта

Подвижные игры на основе баскетбола

Правила поведения при проведении спортивных и подвижных игр. Подготовительные и специальные упражнения юного баскетболиста. Броски мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Ведение мяча на месте. Броски мяча снизу в щит. Умение владеть мячом – держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски. Эстафеты с баскетбольными мячами. Подвижные игры. Соревнования по мини-баскетболу по упрощённым правилам. Развитие координационных способностей, быстроты и общей выносливости в играх. Развитие физических качеств.

Подготовка и проведение соревновательных мероприятий

Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции, чувства товарищества, ответственности, силы воли, активности каждого ребёнка.

Подготовка к выполнению видов испытаний

(в процессе уроков)

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

«Физическая культура» 3 класс

Раздел 1

Знания о физической культуре)

Тема 1.1. **Физическая культура**

Самоконтроль во время занятий физической культурой Туризм. Первая помощь. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Организация мест занятий. Подбор одежды, обуви и инвентаря

Тема 1.2. Из истории физической культуры

История спорта и физической культуры через историю семьи

Тема 1.3. Физические упражнения

Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Основные физические качества: быстрота, ловкость, гибкость, равновесие, сила и выносливость. Физическая нагрузка.

Раздел 2

Способы физкультурной деятельности

Тема 2.1. Самостоятельные занятия и игры

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, подвижные перемены). Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил в игре.

Тема 2.2. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью

Составление сравнительной таблицы (1 – 2 - 3--й класс) с основными физиологическими показателями: рост, вес, объём груди, окружность головы и др.

Тема 2.3. Самостоятельные игры и развлечения

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил в игре.

Раздел 3

Физическое совершенствование

Тема 3. 1. 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.

Тема 3. 2. Спортивно-оздоровительная деятельность .

3. 2. 1. Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения. Акробатика.

Инструктаж по технике безопасности (ТБ) на уроках гимнастики с основами акробатики.

Организуемые команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне. Выполнение строевых команд «Шире шаг!», «Чаше шаг!», «Реже!», «На первый – второй рассчитайся!» Размыкание и смыкание приставными шагами.

Акробатические комбинации:

- кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги;
- кувырок в сторону, 2 – 3 кувырка вперёд;
- стойки на лопатках;
- мост из положения лёжа на спине.

ОРУ. ***Развитие координационных способностей.*** Подвижные игры и эстафеты на материале гимнастики с основами акробатики.

Строевые упражнения. Висы и упоры.

Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в виси. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке. Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов и с предметами (*обручи*). ***Развитие силовых способностей.*** Подвижные игры.

Опорный прыжок, лазанье

Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ в движении. Ходьба приставными шагами по бревну (*высота 1 м*) Лазанье по наклонной гимнастической скамейке в упоре лёжа, подтягиваясь руками. Перелезание через гимнастического коня. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. **Развитие координационных способностей.** Подвижные игры.

Тема 3. 2. 2. Лёгкая атлетика

Инструктаж по технике безопасности (ТБ) на уроках лёгкой атлетике.

Ходьба и бег.

Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением нескольких препятствий. Бег с максимальной скоростью (**60м**). Бег на результат (**30м, 60м**) Челночный бег. **Развитие скоростных и координационных способностей.** Подвижные игры с элементами ходьбы и бега.

Прыжки

Прыжки в длину с разбега. Прыжок с места. Прыжок в длину с разбега в **3-5 шагов**. Прыжок в высоту с прямого разбега из сонны отталкивания. Прыжки со скакалкой. Многоскоки. ОРУ. **Развитие скоростных, скоростно – силовых и координационных способностей.** Подвижные игры с элементами прыжков. Эстафеты.

Метание

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

Метание набивного мяча. Метание малого мяча в цель с **4 -5м**. ОРУ и эстафеты. **Развитие скоростно – силовых и координационных способностей.** Подвижные игры с элементами метания.

Тема 3. 2. 3. Лыжные гонки

Инструктаж по технике безопасности (ТБ) на уроках лыжной подготовке

Передвижение на лыжах разными способами. Повороты, спуски в высокой и низкой стойках, подъёмы «лесенкой», торможения. Одновременный бесшажный и попеременный двухшажный ходы без палок и

с палками. *Развитие координационных способностей и выносливости.* Подвижные игры и эстафеты на лыжах. Передвижение до 2 км с равномерной скоростью.

Уроки лыжной подготовки проводятся на открытом воздухе только в тихую погоду при слабом ветре, при температуре не ниже – 12 гр. по Ц. (ветер не более 2м/с) и не ниже - 10 гр. по Ц. (ветер не более 5м/с).

В случае недопустимых погодных условиях уроки лыжной подготовки проводятся в спортивном зале по обучению основным строевым приемам с лыжами и без лыж, видам построений, перестроений и передвижений в строю, самым необходимым способам передвижения на освоение техники лыжного хода. В том числе проводятся подвижные игры, эстафеты и соревнования, усвоение теоретических знаний по технике безопасности при занятиях лыжами, понятия об обморожениях, особенности дыхания, значения занятий лыжами для здоровья и закаливания.

Тема 3. 2. 4. 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 *лёгкой атлетики*: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале *лыжной подготовки*: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

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.

Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.

Общеразвивающие упражнения

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

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

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1кг, гантели до 100г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале лёгкой атлетики

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

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

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

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

На материале лыжных гонок

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

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

Подвижные игры с элементами спорта

Подвижные игры на основе баскетбола

Правила поведения при проведении спортивных и подвижных игр. Подготовительные и специальные упражнения юного баскетболиста. Ловля мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ловля мяча в движении в

треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча на месте правой (левой рукой) в движении шагом. Ведение мяча с изменением скорости. Броски мяча двумя руками от груди. Броски мяча в цель (мишень, щит, кольцо) Умение владеть мячом – держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски. Эстафеты с баскетбольными мячами. Подвижные игры. Соревнования по мини-баскетболу по упрощённым правилам. Развитие координационных способностей, быстроты и общей выносливости в играх. Развитие физических качеств.

Подготовка и проведение соревновательных мероприятий

Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции, чувства товарищества, ответственности, силы воли, активности каждого ребёнка.

Стать активным участником ВФСК ГТО.

Подготовка к выполнению видов испытаний (в процессе уроков)

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

«Физическая культура» 4 класс

Раздел 1

Знания о физической культуре

Тема 1.1. Физическая культура

Физическая культура и спорт. Виды спорта. Спортивные игры.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Организация мест занятий. Подбор одежды, обуви и инвентаря

Тема 1.2. Из истории физической культуры

История развития физической культуры и первых соревнований. Олимпийское движение. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью

Тема 1.3. **Физические упражнения**

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Упражнение на расслабление.

Раздел 2

Способы физкультурной деятельности

Тема 2.1. **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, подвижные перемены)

Тема 2.2. **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

Тема 2.3. **Самостоятельные игры и развлечения**

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил в игре.

Раздел 3

Физическое совершенствование

Тема 3. 1. **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.

Тема 3. 2. **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

3. 2. 1. **Гимнастика с основами акробатики**

Строевые упражнения. Инструктаж по технике безопасности (ТБ) на уроках гимнастики с основами акробатики.

Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне. Выполнение строевых команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!» Размыкание и смыкание приставными шагами.

Акробатика. Акробатические комбинации:

- кувырок вперед, кувырок назад ;
- кувырок назад и перекат, стойка на лопатках;
- мост (с помощью и самостоятельно)

Упражнения в равновесии

- Ходьба по бревну на носках.

ОРУ. ***Развитие координационных способностей.*** Подвижные игры и эстафеты на материале гимнастики с основами акробатики.

Висы.

ОРУ с гимнастической палкой, с обручами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивание в вися. Эстафеты. Подвижные игры. Развитие силовых качеств.

Опорный прыжок, лазанье по канату

Лазание по канату. Перелазание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. ***Развитие скоростно – силовых качеств.*** Подвижные игры.

Тема 3. 2. 2. ***Лёгкая атлетика***

Инструктаж по технике безопасности (ТБ) на уроках лёгкой атлетике.

Ходьба и бег.

Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением нескольких препятствий. Бег с максимальной скоростью (**60м**). Бег на результат (**30м, 60м**) Челночный бег. Бег **1000м** без учёта времени. ***Развитие скоростных и координационных способностей.*** Подвижные игры с элементами ходьбы и бега.

Прыжки

Прыжки в длину с разбега. Прыжок с места. Прыжок в длину

с разбега в **3-5 шагов**. Прыжок в высоту с прямого разбега из сонны отталкивания. Прыжки со скакалкой. Многоскоки. ОРУ. *Развитие скоростных, скоростно – силовых и координационных способностей.* Подвижные игры с элементами прыжков. Эстафеты.

Метание

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

Метание набивного мяча. Метание малого мяча в цель с **4 -5м**. ОРУ и эстафеты. *Развитие скоростно – силовых и координационных способностей.* Подвижные игры с элементами метания.

Тема 3. 2. 3. **Лыжные гонки**

Инструктаж по технике безопасности (ТБ) на уроках лыжной подготовке

Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием в движении, спуски с пологих склонов, подъёмы «лесенкой» и «елочкой», торможение «плугом» и упором. *Развитие координационных способностей и выносливости.* Подвижные игры и эстафеты на лыжах. Передвижение до 2,5 км с равномерной скоростью.

Уроки лыжной подготовки проводятся на открытом воздухе только в тихую погоду при слабом ветре, при температуре не ниже – 12 гр. по Ц. (ветер не более 2м/с) и не ниже - 10 гр. по Ц. (ветер не более 5м/с).

В случае недопустимых погодных условиях уроки лыжной подготовки проводятся в спортивном зале по обучению основным строевым приемам с лыжами и без лыж, видам построений, перестроений и передвижений в строю, самым необходимым способам передвижения на освоение техники лыжного хода. В том числе проводятся подвижные игры, эстафеты и соревнования, усвоение теоретических знаний по технике безопасности при занятиях лыжами, понятия об обморожениях, особенности дыхания, значения занятий лыжами для здоровья и закаливания.

Тема 3. 2. 4. **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 *лёгкой атлетики*: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале *лыжной подготовки*: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале *спортивных игр*:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Соревнования по футболу по упрощённым правилам.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Соревнования по баскетболу по упрощённым правилам.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Соревнования по волейболу по упрощённым правилам

Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.

Общеразвивающие упражнения

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя

максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

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

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1кг, гантели до 100г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной

гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале лёгкой атлетики

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

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

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

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

расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

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

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

Подвижные игры с элементами спорта

Подвижные игры на основе баскетбола

Правила поведения при проведении спортивных и подвижных игр. Подготовительные и специальные упражнения юного баскетболиста. Ловля мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ловля мяча в движении в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча на месте правой (левой рукой) в движении шагом. Ведение мяча с изменением скорости. Броски мяча двумя руками от груди. Броски мяча в цель (мишень, щит, кольцо) Умение владеть мячом – держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски. Эстафеты с баскетбольными мячами. Подвижные игры. Соревнования по мини-баскетболу по упрощённым правилам. Развитие координационных способностей, быстроты и общей выносливости в играх. Развитие физических качеств.

Подготовка и проведение соревновательных мероприятий

Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции, чувства товарищества, ответственности, силы воли, активности каждого ребёнка.

Участником ВФСК ГТО.

Подготовка к выполнению видов испытаний

(в процессе уроков)

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1класс.

№	Наименование разделов	Всего часов
Раздел 1. Знания о физической культуре		
1.1.	Физическая культура	1
1.2.	Из истории физической культуры	1
1.3.	Физические упражнения	1
Итого по разделу:		3
Раздел 2. Способы физической культуры		
2.1.	Самостоятельные занятия	1
2.2.	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	2
Итого по разделу:		3
Раздел 3. Физическое совершенствование		
3.1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2
3.2.	Гимнастика с основами акробатики	16
3.3.	Лёгкая атлетика	21
3.4.	Лыжные гонки	27
3.5.	Подвижные и спортивные игры	27
Итого по разделу:		93
Всего:		99

2 класс.

№	Наименование разделов	Всего часов
Раздел 1. Знания о физической культуре		
1.1.	Физическая культура	1
1.2.	Из истории физической культуры	1
1.3.	Физические упражнения	1
Итого по разделу:		3
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности		
2.1.	Самостоятельные занятия	1
2.2.	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	1
2.3.	Самостоятельные игры и развлечения	1
Итого по разделу:		3
Раздел 3. Физическое совершенствование		
3.1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2
3.2.	Гимнастика с основами акробатики	16
3.3.	Лёгкая атлетика	21
3.4.	Лыжные гонки	27
3.5.	Подвижные и спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол).	30
Итого по разделу:		96
Всего:		102

3 класс.

№	Наименование разделов	Всего часов
Раздел 1. Знания о физической культуре		
1.1.	Физическая культура	1
1.2.	Из истории физической культуры	1

1.3.	Физические упражнения	1
Итого по разделу:		3
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности		
2.1.	Самостоятельные занятия	1
2.2.	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	1
2.3.	Самостоятельные игры и развлечения	1
Итого по разделу:		3
Раздел 3. Физическое совершенствование		
3.1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2
3.2.	Гимнастика с основами акробатики	16
3.3.	Лёгкая атлетика	21
3.4.	Лыжные гонки	27
3.5.	Подвижные и спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол)	30
Итого по разделу:		96
Всего:		102

4 класс.

№	Наименование разделов	Всего часов
Раздел 1. Знания о физической культуре		
1.1.	Физическая культура	1
1.2.	Из истории физической культуры	1
1.3.	Физические упражнения	1
Итого по разделу:		3
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности		
2.1.	Самостоятельные занятия	1
2.2.	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	1
2.3.	Самостоятельные игры и развлечения	1
Итого по разделу:		3

Раздел 3. Физическое совершенствование		
3.1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2
3.2.	Гимнастика с основами акробатики	16
3.3.	Лёгкая атлетика	21
3.4.	Лыжные гонки	27
3.5.	Подвижные и спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол).	30
Итого по разделу:		96
Всего:		102