

Согласована

на заседании МО нач. классов
Протокол № 1
« 27 » августа 2021г.

Принята

педагогическим советом №1
« 30 » августа 2021 г

Утверждена

приказом директора № 96
от « 30 » августа 2021г.

Рабочая программа
учебного предмета
«Физическая культура»
1 - 4 кл.

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «*Физическая культура*» для 1 - 4 классов разработана в соответствии с:

- Федеральным **законом** от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным государственным образовательным **стандартом** начального общего образования, утверждённым приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373;
- **основной образовательной программой** начального общего образования Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №12» городского округа Спасск-Дальний;
- авторской программы по *предмету* «*Физическая культура*» для 1-4 классов под редакцией А.П.Ляха .

Реализация Программы обеспечивает выполнение требований ФГОС НОО и достижение следующих **основных целей НОО**:

- формирование у учащихся личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных универсальных учебных действий как основы умений учиться;
- обеспечение приобретения учащимися первичных навыков работы с содержащейся в текстах информацией в процессе чтения соответствующих возрасту литературных, учебных, научно-познавательных текстов, инструкций;
- формирование у учащихся навыков, необходимых для жизни и работы в современном высокотехнологичном обществе.

Рабочая программа по *предмету* «*Физическая культура*» является неотъемлемой частью Образовательной программы ФГОС НОО Школы и используется для составления рабочих программ учебного предмета «*Физическая культура*» 2016 -2017 учебный год.».

Целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Образовательный процесс учебного – предмета «Физическая культура» в начальной школе направлен на решение следующих **задач**:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Общая характеристика учебного предмета

"Физическая культура"

Физическая культура — это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (физкультминутки зарядки и т. п.) и второй половины дня (гимнастика, подвижные игры во второй половине дня), внеклассной работой по физической культуре (спортивные секции группы ОФП), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья, спортивные праздники, походы и т. п.) - достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № Э29-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в общеобразовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных общеобразовательных программ в объеме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Уроки физической культуры подразделяю на три типа: с образовательно - познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью - учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью использую в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, подвижных игр с элементами спортивных игр: баскетбол, волейбол, футбол. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения.

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно использую для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с

образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной.

Приобретаемые таким образом знания, умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

Место учебного курса в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 2 ч в неделю (всего 270 ч): в 1 классе — 66 ч, во 2 - 4 классах — 68 ч.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Ценностные ориентиры начального общего образования конкретизируют личностный, социальный и государственный заказ системе образования, выраженный в Требованиях к результатам освоения основной образовательной программы, и отражают следующие целевые установки системы начального общего образования:

- **формирование психологических условий развития общения, сотрудничества** на основе:
 - доброжелательности, доверия и внимания к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;
 - уважения к окружающим — умения слушать и слышать партнёра;
- **развитие ценностно-смысловой сферы личности** на основе общечеловеческих принципов нравственности и гуманизма:
 - принятия и уважения ценностей семьи и образовательной организации, коллектива и общества и стремления следовать им;
 - ориентации в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей, развития этических чувств (стыда, вины, совести) как регуляторов морального поведения;
- **развитие умения учиться** как первого шага к самообразованию и самовоспитанию, а именно:
 - формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке);
- **развитие самостоятельности, инициативы и ответственности личности** как условия её самоактуализации:

- формирование самоуважения и эмоциональноположительного отношения к себе, готовности открыто выражать и отстаивать свою позицию, критичности к своим поступкам и умения адекватно их оценивать;
- развитие готовности к самостоятельным поступкам и действиям, ответственности за их результаты;
- формирование целеустремлённости и настойчивости в достижении целей, готовности к преодолению трудностей, жизненного оптимизма;
- формирование умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью, безопасности личности и общества, в пределах своих возможностей, в частности проявлять избирательность к информации, уважать частную жизнь и результаты труда других людей.

Реализация ценностных ориентиров общего образования в единстве обучения и воспитания, познавательного и личностного развития обучающихся на основе формирования общих учебных умений, обобщённых способов действия обеспечивает высокую эффективность решения жизненных задач и возможность саморазвития обучающихся.

Планируемые результаты курса "Физическая культура"

Личностные универсальные учебные действия

У ученика будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебнопознавательные и внешние мотивы;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;

Ученик получит возможность для формирования:

- *внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебнопознавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;*
- *адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;*
- *положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;*
- *компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;*
- *установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках.*

Регулятивные универсальные учебные действия

Ученик научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.

Ученик получит возможность научиться:

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

Познавательные универсальные учебные действия

Ученик научится:

- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;

Ученик получит возможность научиться:

- *осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;*

Коммуникативные универсальные учебные действия

Ученик научится:

- контролировать действия партнёра;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Ученик получит возможность научиться:

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

Предметные универсальные учебные действия

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Знания о физической культуре

Ученик научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Ученик получит возможность научиться:

- *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*
- *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

Способы физкультурной деятельности

Ученик научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Ученик получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

Ученик научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Ученик получит возможность научиться:

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
- *плавать, в том числе спортивными способами;*
- *выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).*

Содержание учебного предмета, курса

1 класс

Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)

- 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.
- Причины возникновения физической культуры. Этапы возникновения физической культуры.
- Физические упражнения, их влияние на организм.
- Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, прыгучесть.

Способы физкультурной деятельности.

- Комплексы общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств и подготовительные упражнения для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол.
- Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.
- Элементарные соревнования в развитии физических качеств.
- Комплексы корригирующей гимнастики на формирование правильной осанки и телосложения, профилактику нарушения зрения.
- Упражнения дыхательной гимнастики. Специальные упражнения адаптивной физической культуры (в соответствии с индивидуальными показателями здоровья и физического развития).

Способы физкультурной деятельности.

- Комплексы общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств и подготовительные упражнения для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол.
- Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

- ☐ Элементарные соревнования в развитии физических качеств.
- ☐ Комплексы корригирующей гимнастики на формирование правильной осанки и телосложения, профилактику нарушения зрения.
- ☐ Упражнения дыхательной гимнастики.
- ☐ Специальные упражнения адаптивной физической культуры (в соответствии с индивидуальными показателями здоровья и физического развития).

Физическое совершенствование

Лёгкая атлетика

Беговая подготовка

- ☐ Сочетание различных видов ходьбы.
- ☐ Ходьба под счет.
- ☐ Обычный бег.
- ☐ Бег с ускорением.
- ☐ Бег с ускорением из различных исходных положений.
- ☐ Бег с изменением направления, ритма и темпа.
- ☐ Бег в заданном коридоре.
- ☐ Бег с высоким подниманием бедра.
- ☐ Высокий старт.
- ☐ Развитие скоростных качеств, выносливости
- ☐ Бег (30 м), (60 м).
- ☐ Челночный бег.

Подвижные игры и эстафеты с бегом на местности. На материале раздела «Лёгкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Метатели», «Ловишка», «Поймай меня».

Прыжковая подготовка

- ☐ Прыжки на 1 и на 2 ногах на месте и с продвижением вперед.
- ☐ Прыжок в длину с места.
- ☐ Прыжки со скакалкой.
- ☐ Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.
- ☐ Спрыгивание и запрыгивание.
- ☐ Прыжок в высоту с разбега с отталкиванием одной ногой.
- ☐ Развитие прыгучести, скоростно-силовых качеств.

Подвижные игры и эстафеты: «Парашютисты», «Кузнечики», «Прыжок за прыжком».

Броски большого, метания малого мяча

- ☐ Броски мяча (1 кг) на дальность из различных положений.
- ☐ Метание малого мяча в вертикальную цель.
- ☐ Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на дальность и заданное расстояние.
- ☐ Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу.
- ☐ Развитие скоростно-силовых способностей

Подвижная игра: «К своим флажкам», «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Разгрузи арбузы», «Попади в цель».

Кроссовая подготовка

- ☐ Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.

- ☐ Смешанное передвижение до 1 км.
- ☐ Равномерный, медленный бег до 8 мин.
- ☐ 6-минутный бег.

Подвижные игры и эстафеты на материале раздела «Кроссовая подготовка»: «Салки на марше», «За мной», «Волк во рву», «Заяц без дома». «Два мороза», «Гуси-лебеди», «Вызов номера», «Воробьи и вороны», «День и ночь», «Совушка».

Понятие «короткая дистанция». скорость бега, бег на скорость, темп, длительность бега, бег на выносливость. Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности на уроках.

Гимнастика с основами акробатики

Движения и передвижения строем

- ☐ Основная стойка.
- ☐ Построение в колонну по одному.
- ☐ Построение в круг.
- ☐ Построение в шеренгу.
- ☐ Построение в 2 шеренги.
- ☐ Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам.
- ☐ Размыкание на вытянутые в стороны руки.
- ☐ Повороты направо, налево.
- ☐ Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».
- ☐ Строевые приемы на месте и в движении.

Развитие координационных способностей. ОРУс предметами и без них.

Подвижные игры: «Пройти бесшумно». Игра «Змейка». Игра «Не ошибись!»

Перешагивание через мячи

Акробатика

- ☐ Группировка.
- ☐ Перекаты в группировке.
- ☐ Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.
- ☐ Сед руки в стороны.
- ☐ Упор присев - упор лежа - упор присев.
- ☐ Стойка на лопатках.
- ☐ Ранее изученная акробатическая комбинация.
- ☐ Развитие координационных способностей.

Название основных гимнастических снарядов.

Подвижные игры: «Совушка», «Пройти бесшумно», «Космонавты», «Ползуны».

Гимнастические упражнения прикладного характера:

- ☐ Лазание по канату.
- ☐ Перелезание через коня.
- ☐ Ходьба по гимнастической скамейке.
- ☐ Перешагивание через мячи.
- ☐ Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через препятствия.
- ☐ Напрыгивание двумя ногами на мостик и, отталкиваясь, прыжок через гимнастического козла.
- ☐ Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла
- ☐ Висы и упоры на низкой перекладине.
- ☐ В упоре на низкой перекладине перемах правой (левой) и обратно.
- ☐ Перелезание через коня, через горку матов.
- ☐ Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.

- ☐ Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке.
- ☐ Передвижение в вися по гимнастической перекладине .
- ☐ Подтягивание в вися на низкой перекладине.
- ☐ Вис согнув ноги, вис углом.
- ☐ Поднимание прямых ног в вися.
- ☐ Подтягивание в вися на высокой перекладине.
- ☐ Гимнастическая полоса препятствий.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; 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.

Подвижные игры: Игра «Фигуры», «Западня», «Обезьянки», «Тише едешь – дальше будешь». «Ниточка и иголочка», «Три движения», «Светофор», «Обезьянки». Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы». Парашютисты», « Увёртывайся от мяча».

Подвижные

Эстафеты, подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Класс, смирно!», «Октябрята», «Метко в цель», «Погрузка арбузов», «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит», «Волк во рву», «Посадка картошки», «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки», «Пятнашки », «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет», «Удочка», «Компас».

Подвижные игры на основе баскетбола

- ☐ Бросок мяча снизу на месте.
- ☐ Ловля мяча на месте.
- ☐ Передача мяча снизу на месте.
- ☐ Бросок мяча снизу на месте в щит.
- ☐ Ведение мяча на месте.

Подвижные игры и эстафеты с мячами. Игры «Бросай и поймай», «Передача мячей в колоннах», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Передал - садись», «Выстрел в небо», «Круговая лапта», «Мяч в обруч», «Перестрелка», «Не давай мяча водящему». Игра в мини-баскетбол.

2 класс

Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)

- ☐ Физические упражнения, их разновидности и правила выполнения.
- ☐ Физическая культура у народов Древней Руси.
- ☐ Связь её содержания с их трудовой деятельностью.
- ☐ Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол.
- ☐ Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.
- ☐ Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений.
- ☐ Выполнение основных движений с различной скоростью.
- ☐ Выявление работающих групп мышц.

Способы физкультурной деятельности.

- ☐ Комплексы общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств и подготовительные упражнения для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол.
- ☐ Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.
- ☐ Элементарные соревнования в развитии физических качеств. Комплексы корригирующей

гимнастики на формирование правильной осанки и телосложения, профилактику нарушения зрения.

- ☐ Упражнения дыхательной гимнастики. Специальные упражнения адаптивной физической культуры (в соответствии с индивидуальными показателями здоровья и физического развития).
- ☐ 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.

Физическое совершенствование

Лёгкая атлетика

- ☐ Равномерный медленный бег 8 мин.
- ☐ Разновидности ходьбы.
- ☐ Ходьба по разметкам.
- ☐ Ходьба с преодолением препятствий.
- ☐ Бег в заданном коридоре.
- ☐ Бег с ускорением (30 м). Бег (60 м).
- ☐ Специально-беговые упражнения.
- ☐ Челночный бег.
- ☐ Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м).
- ☐ Преодоление малых препятствий.

Подвижные игры и эстафеты с бегом на местности. Эстафеты. Игры «Пятнашки», «Пустое место», «Вызов номеров», «Рыбаки и рыбки», «День и ночь», «Команда быстроногих».

Прыжковая подготовка

- ☐ Прыжки с поворотом на 180°.
- ☐ Прыжок с места.
- ☐ Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов, в 7-9 шагов.
- ☐ Прыжок с высоты (до 40 см).
- ☐ Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов.

Подвижные игры и эстафеты: «К своим флажкам», «Прыгающие воробушки». «Волк во рву», «Удочка», «Резиночка».

Броски большого, метания малого мяча

- ☐ Метание малого мяча в горизонтальную и в вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния 4-5 м.
- ☐ Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча.

Подвижные игры и эстафеты. Подвижные игры «Защита укрепления», «Кто дальше бросит».

Кроссовая подготовка

- ☒ Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.
- ☐ Смешанное передвижение до 1 км.
- ☐ Равномерный, медленный бег до 8 мин.
- ☐ 6-минутный бег.

Подвижные игры и эстафеты на материале раздела «Кроссовая подготовка»: «Салки на марше», «За мной», «Волк во рву», «Заяц без дома». «Два мороза», «Гуси-лебеди», «Вызов номера», «Воробы и вороны», «День и ночь», «Совушка».

Понятие «короткая дистанция». скорость бега, бег на скорость, темп, длительность бега, бег на выносливость. Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах

соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности на уроках.

Гимнастика с основами акробатики

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

Строевые упражнения

- ☐ Размыкание и смыкание приставными шагами.
- ☐ Перестроение из колонны по одному в колонну по два.
- ☐ Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам.
- ☐ Подвижные игры «Запрещенное движение», «Фигуры», «Светофор».
- ☐ Движения и передвижения строем
- ☐ Основная стойка.
- ☐ Построение в колонну по одному.
- ☐ Построение в круг.
- ☐ Построение в шеренгу.
- ☐ Построение в 2 шеренги.
- ☐ Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам.
- ☐ Размыкание на вытянутые в стороны руки.
- ☐ Повороты направо, налево.
- ☐ Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».
- ☐ Строевые приемы на месте и в движении.

Развитие координационных способностей. ОРУс предметами и без них.

Подвижные игры: «Пройти бесшумно». Игра «Змейка». Игра «Не ошибись!»

Акробатика

- ☐ Группировка.
- ☐ Перекаты в группировке.
- ☐ Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.
- ☐ Сед руки в стороны.
- ☐ Упор присев - упор лежа - упор присев.
- ☐ Стойка на лопатках.
- ☐ Ранее изученная акробатическая комбинация.
- ☐ Развитие координационных способностей.

Название основных гимнастических снарядов.

Подвижные игры: «Совушка», «Пройти бесшумно», «Космонавты», «Ползуны».

Гимнастические упражнения прикладного характера:

- ☐ Лазание по канату.
- ☐ Перелезание через коня.
- ☐ Ходьба по гимнастической скамейке.
- ☐ Перешагивание через мячи.
- ☐ Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через препятствия.
- ☐ Напрыгивание двумя ногами на мостик и, отталкиваясь, прыжок через гимнастического козла.
- ☐ Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла
- ☐ Висы и упоры на низкой перекладине.
- ☐ В упоре на низкой перекладине перемах правой (левой) и обратно.
- ☐ Перелезание через коня, через горку матов.
- ☐ Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.
- ☐ Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке.
- ☐ Передвижение в висе по гимнастической перекладине .
- ☐ Подтягивание в висе на низкой перекладине.

- ☐ Вис согнув ноги, вис углом.
- ☐ Поднимание прямых ног в висе.
- ☐ Подтягивание в висе на высокой перекладине.
- ☐ Гимнастическая полоса препятствий.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; 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.

Подвижные игры: Игра «Фигуры», «Западня», «Обезьянки», «Тише едешь – дальше будешь». «Ниточка и иголочка», «Три движения», «Светофор», «Обезьянки». Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы». Парашютисты», « Увёртывайся от мяча».

Подвижные игры с элементами спортивных игр

Подвижные игры

Подвижные игры и эстафеты: «К своим флажкам», «Два мороза», «Прыгуны и пятнашки», «Гуси-лебеди», «Невод», «Посадка картошки», «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч», «Веребочка под ногами», «Вызов номера», «Западня», «Конники-спортсмены», «Птица в клетке», «Салки на одной ноге», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет».

Баскетбол

- ☐ Специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов.
- ☐ Ведение на месте правой (левой) рукой.
- ☐ Ведение мяча в движении вокруг стоек (змейкой).
- ☐ Ловля и передача мяча двумя руками от груди.
- ☐ Ловля и передача мяча в движении.
- ☐ Бросок мяча с места.
- ☐ Броски в цель (мишень, щит, кольцо).

Подвижные игры и эстафеты: « Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей». «Попади в обруч», «Передал - садись», «Мяч - среднему», «Мяч соседу», «Мяч в корзину», Передача мяча в колоннах», «Школа мяча», «Гонка мячей по кругу».

Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.

Волейбол

- ☐ Приём мяча снизу двумя руками.
- ☐ Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх.
- ☐ Нижняя прямая подача.

подвижные игры: « Круговая лапта».

Футбол

- ☐ Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7-8 м) и вертикальную (полоса шириной 2м, длиной 7-8 м) мишень.
- ☐ Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов.

Подвижные игры: Пигры: «Передал - садись», « Передай мяч головой».

3 класс

Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)

- ☐ Правила ТБ при занятиях физической культурой.

- Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви.
- Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.
- Символика и ритуал проведения Олимпийских игр.
- Церемония открытия и закрытия Олимпийских игр, талисманы олимпийских игр, олимпийские символы.
- Физическое развитие и физическая подготовка.
- Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств
- Физические упражнения, их разновидности и правила выполнения.
- Связь её содержания с их трудовой деятельностью.
- Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол.
- Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.
- Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений.
- Выявление работающих групп мышц.

Способы физкультурной деятельности.

- Комплексы общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств и подготовительные упражнения для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол.
- Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.
- Элементарные соревнования в развитии физических качеств.
- Комплексы корригирующей гимнастики на формирование правильной осанки и телосложения, профилактику нарушения зрения.
- Упражнения дыхательной гимнастики.
- Специальные упражнения адаптивной физической культуры (в соответствии с индивидуальными показателями здоровья и физического развития).
- Правила составления комплексов ОРУ, упражнения на развитие различных мышечных групп, упражнения с предметами.
- Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).
- Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр.

Физическое совершенствование

Лёгкая атлетика

- Ходьба с изменением длины и частоты шага.
- Ходьба через препятствия. Ходьба через несколько препятствий.
- Чередование ходьбы и бега (*бег - 60 м, ходьба - 90 м.*), (*100 м бег, 70 м ходьба*),
- Специально-беговые упражнения.
- Бег в коридоре с максимальной скоростью.
- Преодоление препятствий в беге.
- Преодоление полосы препятствий с использованием разных способов передвижения.
- Равномерный бег 4,5,6 минут.
- Бег с максимальной скоростью (*30 м*). (*60 м*).
- Бег на результат (*30, 60 м*).
- Челночный бег.
- Встречная эстафета.
- Эстафеты с бегом на скорость.

Подвижные игры и эстафеты с бегом на местности. Эстафеты. Игры «Пятнашки», «Пустое место», «Вызов номеров», «Рыбаки и рыбки», «День и ночь», «Команда быстроногих». «Защита

укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Метатели», «Ловишка», «Поймай меня».

Прыжковая подготовка

- ☐ Прыжок в длину с места.
- ☐ Прыжок с высоты 60 см.
- ☐ Прыжок в длину с короткого разбега.
- ☐ Прыжок в длину с полного разбега с зоны отталкивания.
- ☐ Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.
- ☐ Многоскоки.
- ☐ Правила соревнований в беге, прыжках.

Подвижные игры и эстафеты: Игры «Гуси лебеди», «Лиса и куры», «Прыгающие воробушки».

Броски большого, метания малого мяча

- ☐ Метание в цель с 4-5 м.
- ☐ Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.
- ☐ Метание набивного мяча.
- ☐ Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.
- ☐ Игры «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Дальние броски», «Зайцы в огороде».
- ☐ Правила соревнований в метании

Кроссовая подготовка

- ☒ Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.
- ☐ Смешанное передвижение до 1 км.
- ☐ Равномерный, медленный бег до 8 мин.
- ☐ 6-минутный бег.

Подвижные игры и эстафеты на материале раздела «Кроссовая подготовка»: «Салки на марше», «За мной», «Волк во рву», «Заяц без дома». «Два мороза», «Гуси-лебеди», «Вызов номера», «Воробы и вороны», «День и ночь», «Совушка». «Пустое место», «Белые медведи», «Смена сторон», «Команда быстроногих», «Гуси-лебеди», «Салки», «Рыбаки и рыбки», «Эстафета зверей», «Перебежка с выручкой».

Понятие «короткая дистанция». скорость бега, бег на скорость, темп, длительность бега, бег на выносливость. Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности на уроках.

Гимнастика с основами акробатики

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

Акробатика

- ☐ Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитай!».
- ☐ Группировка.
- ☐ Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.
- ☐ Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.
- ☐ Кувырок вперед в упор присев,
- ☐ Кувырок назад в упор присев.
- ☐ 2-3 кувырка вперед.
- ☐ Стойка на лопатках.
- ☐ Стойка на лопатках, согнув ноги.
- ☐ Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.
- ☐ Мост из положения лежа на спине.
- ☐ Комбинация из разученных элементов

Игры «Западня», «Что изменилось?», «Запрещенное движение», «Светофор», «Космонавты».

Снарядная гимнастика

- ☐ Вис стоя и лежа.
- ☐ Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке.
- ☐ Вис на согнутых руках.
- ☐ Подтягивания в висе.
- ☐ Из вися стоя присев махом одной, толчком другой перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.
- ☐ Ходьба приставными и танцевальными шагами, повороты, подскоки со сменой ног на бревне (*высота до 1 м*). Соскок с опорой.
- ☐ Комбинация из ранее изученных упражнений на бревне.
- ☐ Лазание по канату.
- ☐ Перелезание через коня.
- ☐ Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла согнув ноги и ноги врозь.

Подвижные игры «Маскировка в колоннах», «Космонавты», «Отгадай, чей голосок», «Тише едешь – дальше будешь», «Посадка картофеля», «Не ошибись!», «Ниточка-иглочка», «Фигуры», «Обезьянки».

Прикладная гимнастика

- ☐ Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед.
- ☐ Прыжки группами на длинной скакалке.
- ☐ Перелезание через гимнастического коня.
- ☐ Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками
- ☐ Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.
- ☐ Переноска партнера в парах.
- ☐ Гимнастическая полоса препятствий.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; 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.

Подвижные игры и эстафеты: «Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы». «Резиночка», «Аисты», «Медсанбат».

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры

Подвижные игры и эстафеты: «Заяц без логова», «Удочка», «Наступление», «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Вызов номеров», «Защита укреплений», «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки», «Вол во рву», «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты с предметами и без них.

Баскетбол

- ☐ Специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов,
- ☐ Ловля и передача мяча двумя руками от груди;
- ☐ Ловля и передача мяча на месте и в движении.
- ☐ Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, в квадратах, в круге.
- ☐ Ведение на месте правой (*левой*) рукой на месте, в движении шагом и бегом.
- ☐ Ведение мяча с изменением направления и скорости.
- ☐ Бросок мяча с места;
- ☐ Броски в цель (*щит*).
- ☐ Бросок двумя руками от груди.

Игры «Передал - садись», «Мяч - среднему», «Борьба за мяч», «Гонка мячей по кругу», «Обгони мяч», «Перестрелка», «Мяч - ловцу», «Не дай мяч водящему», «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол. «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол

- Перемещения. Ходьба и бег по сигналу.
- Остановка скачком после ходьбы и бега.
- Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху».
- Вкладывание волейбольного мяча в положении «передача».
- По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча.
- Передача мяча подброшенного над собой и партнером.
- Во время перемещения по сигналу – передача мяча.
- Передача в парах.
- Прием снизу двумя руками.
- Мяч набрасывает партнер.
- Передачи у стены многократно с ударом о стену.
- Передача мяча, наброшенного партнером через сетку.
- Передачи с набрасыванием партнера через сетку.
- Многократные передачи в стену.
- Передачи в парах через сетку.
- Упражнения в перемещениях и передачи мяча.

Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал-садись». «Круговая лапта»

Футбола

- Ходьба и бег с остановками по сигналу.
- Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.
- Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек.
- Удар с места и с разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.
- Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7-8 м) и вертикальную (полоса шириной 2м, длиной 7-8 м) мишень;
- Тактические действия в защите.

Подвижные игры: «Передал - садись», « Передай мяч головой».

4 класс

Знания о физической культуре (в процессе урока)

- Правила ТБ при занятиях физической культурой.
- Физические упражнения, их разновидности и правила выполнения.
- Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви.
- Физическая культура у народов Древней Руси. Связь её содержания с их трудовой деятельностью.
- Развитие физической культуры в России в 17-19 вв.
- Современное олимпийское движение.
- Влияние современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае.
- Правила контроля за физической нагрузкой по ЧСС.
- Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.
- Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол.
- Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.
- Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений.
- Выполнение основных движений с различной скоростью.

- Выявление работающих групп мышц.

Способы физкультурной деятельности

- Комплексы общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств и подготовительные упражнения для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол.
- Измерение показателей основных физических качеств.
- Проведение тестирования быстроты, гибкости, прыгучести, ловкости.
- Контроль за состоянием организма по ЧСС.
- Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.

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

- Элементарные соревнования в развитии физических качеств.
- Комплексы корригирующей гимнастики на формирование правильной осанки и телосложения, профилактику нарушения зрения.
- Упражнения дыхательной гимнастики.
- Специальные упражнения адаптивной физической культуры (в соответствии с индивидуальными показателями здоровья и физического развития).

Физкультурно – оздоровительная деятельность

- Оздоровительные формы занятий.
- Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.
- Развитие физических качеств.
- Комплексы упражнений на развитие физических качеств.
- Профилактика утомления.
- Комплексы дыхательных упражнений.
- Гимнастика для глаз.

Физическое совершенствование

Лёгкая атлетика

- Равномерный медленный бег 3 мин.
- Бег с изменением направления с коротким, средним и длинным шагом.
- Ходьба с изменением длины и частоты шагов.
- Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба - 100 м), (80 метров бег, 90 м ходьба),
- Равномерный бег 4,5,6 минут.
- Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге.
- Бег с заданным темпом и скоростью.
- Бег на скорость в заданном коридоре.
- Бег на скорость (30 м), (60 м).
- Старты из различных и.п.
- Встречная эстафета.
- Круговая эстафета.

Игры и эстафеты: «Смена сторон», «Кот и мыши», «Невод», «Салки на марше», «Охотники и зайцы», «Наступление», «Конники-спортсмены», «Бездомный заяц», «День и ночь», «На буксире», «Через кочки и пенечки».

Прыжковая подготовка

- Прыжки в длину по заданным ориентирам.
- Прыжок в длину с места.
- Прыжок в длину с разбега на точность приземления.

- ☐ Многоскоки.
- ☐ Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».
- ☐ Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.
- ☐ Тройной прыжок с места.

Игры и эстафеты: «Зайцы в огороде», «Волк во рву», «Шишки, желуди, орехи», «Прыжок за прыжком».

Броски большого, метания малого мяча

- ☐ Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние.
- ☐ Бросок в цель с расстояния 4-5 метров.
- ☐ Бросок мяча в горизонтальную цель.
- ☐ Бросок мяча на дальность. Игра
- ☐ Бросок набивного мяча.

Игры и эстафеты: «Невод», Игра «Третий лишний», «Охотники и утки», «Прыжок за прыжком», «Гуси-лебеди».

Кроссовая подготовка(12ч)

- ☒ Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.
- ☐ Смешанное передвижение до 1 км.
- ☐ Равномерный, медленный бег до 8 мин.
- ☐ 6-минутный бег.

Подвижные игры и эстафеты на материале раздела «Кроссовая подготовка»: «Салки на марше», «За мной», «Волк во рву», «Заяц без дома». «Два мороза», «Гуси-лебеди», «Вызов номера», «Воробы и вороны», «День и ночь», «Совушка». «Пустое место», «Белые медведи», «Смена сторон», «Команда быстроногих», «Гуси-лебеди», «Салки», «Рыбаки и рыбки», «Эстафета зверей», «Перебежка с выручкой».

Понятие «короткая дистанция». скорость бега, бег на скорость, темп, длительность бега, бег на выносливость. Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности на уроках.

Гимнастика с основами акробатики

Акробатика

- ☐ Перекаты в группировке.
- ☐ Кувырок вперед 2-3 кувырка вперед слитно.
- ☐ Стойка на лопатках.
- ☐ Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев.
- ☐ Мост из положения лежа
- ☐ Кувырок назад.
- ☐ Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса.
- ☐ Выполнение ранее изученных гимнастических элементов по отдельности и в комбинации.

Игры и эстафеты: «Что изменилось?», «Точный поворот», «Запрещенное движение», «Быстро по местам», «Ползуны», «Западня».

Снарядная гимнастика

- ☐ Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.
- ☐ Вис прогнувшись, поднимание ног в висе.
- ☐ Подтягивания в висе.
- ☐ Лазание по канату в три приема.
- ☐ Перелезание через препятствие.

- ☐ Опорный прыжок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.
- ☐ Опорный прыжок с разбега ноги врозь через гимнастического козла.
- ☐ Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках.
- ☐ Ходьба танцевальными шагами по бревну (*высота до 1 м*). Повороты, подскоки со сменой ног, соскок с опорой.
- ☐ Комбинация на бревне.

Игры и эстафеты: Игры «Посадка картофеля», «Не ошибись!», «Три движения», «Прокати быстрее мяч», «Лисы и куры», «Веревочка под ногами», «Обезьянки», «Ниточка-иглочка».

Прикладная гимнастика

- ☐ Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед.
- ☐ Передвижения шагом, бегом, прыжками в различных направлениях по сигналу.
- ☐ Переноска партнера в парах.
- ☐ Прыжки группами на длинной скакалке.
- ☐ Перелезание через гимнастического коня.
- ☐ Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками.
- ☐ Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.
- ☐ Гимнастическая полоса препятствий.

Подвижные игры: Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы». «Аисты», «Резиночка», «Медсанбат».

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры

Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые», «Белые медведи», «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка», «Удочка», «Зайцы в огороде», «Мышеловка», «Невод», «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики», «Парашютисты».

Эстафеты с предметами.

Баскетбол

- ☐ Специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов,
- ☐ Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.
- ☐ Ведение мяча на месте с высоким, средним, низким отскоком, в движении вокруг стоек (змейкой),
- ☐ Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.
- ☐ Ловля и передача мяча в кругу, квадрате..
- ☐ Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.
- ☐ Игра в мини-баскетбол
- ☐ Тактические действия в защите и нападении.

Игры и эстафеты: «Гонка мячей по кругу», «Подвижная цель», «Овладей мячом», «Снайперы», «Перестрелка». Эстафеты с ведением и передачами мяча.

Волейбол

- ☐ Перемещения ходьбой и бегом, с остановками скачком по сигналу после ходьбы и бега.
- ☐ Перемещения приставными шагами правым и левым боком.
- ☐ По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча
- ☐ Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху».
- ☐ Передача мяча, подброшенного над собой и партнером
- ☐ Передача в парах.
- ☐ Прием снизу двумя руками (Мяч набрасывает партнер).
- ☐ Передачи у стены многократно с ударом о стену.
- ☐ Передача мяча, наброшенного партнером через сетку
- ☐ Передачи мяча разными способами во встречных колоннах.
- ☐ Ознакомление с техникой нижней прямой подачи.

- Нижняя прямая подача в стену.
- Нижняя прямая подача в стену и через сетку с расстояния 5м
- Передачи в парах через сетку.
- Упражнения в перемещениях, передачи и подачи мяча

Игры: «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал - садись». Игра мини-волейбол.

Футбол

- Ходьба и бег с остановками по сигналу.
- Бег с ускорениями по сигналу.
- Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.
- Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек.
- Челночный бег.
- Удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.
Удар с разбега по катящемуся мячу.
- Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.
- Тактические действия в защите.

Игра: Мини-футбол

Учебно-тематический план

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		1	2	3	4
1	Базовая часть	66	68	38	38
1.1	Основы знаний о физической культуре	<i>В процессе урока</i>			
1.2	Подвижные игры	28	30	-	-
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	16	16	16	16
1.4	Легкоатлетические упражнения	16	16	16	16
1.5	Кроссовая подготовка	6	6	6	6
2	Вариативная часть	-	-	30	30
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	-	-	12	12
2.2	Подвижные игры с элементами волейбола	-	-	12	12
2.3	Подвижные игры на основе футбола	-	-	6	6
	ИТОГО:	66	68	68	68