

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Журавлевская средняя общеобразовательная школа»

Программа рассмотрена  
на заседании ШМО  
гуманитарного цикла  
МКОУ «Журавлевская СОШ»  
от 31 августа 2019 г.  
протокол № 1

Согласовано: *Мизе*  
зам.директора по УВР  
Мезенцева Е.В.  
от 31 августа 2019 г.

Утверждаю: *Гр*  
директор МКОУ  
«Журавлевская СОШ»  
Григорьева О.Ю.  
Приказ № 189  
от 02 сентября 2019 г.



М.П.

**Рабочая программа  
по учебному предмету  
«Физическая культура»  
1-4 классы  
Начальное общее образование**

Составитель программы:  
учитель физической культуры  
Приходько И.В.

# Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» 1- 4 класс

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 1-4 классов соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту начального общего образования, утвержденному приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373. Программа разработана на основе примерной программы по физической культуре и авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2011 год. Рабочая программа обеспечена учебниками, учебными пособиями, включенными в федеральный перечень учебников, рекомендованных Мин просвещения России к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях:

Физическая культура. 1-4 классы: учебник / В.И. Лях. —М.: Просвещение, 2013

Предмет «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчета 3 часа в неделю (всего 405 ч):

в 1 классе - 99 ч, во 2 классе - 102 ч, в 3 классе - 102 ч, в 4 классе - 102 ч.

### Планируемые результаты освоения учебного предмета

**Личностные результаты** освоения содержания образования в области физической культуры:

- 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.
- расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

**Метапредметные результаты** освоения содержания образования в области физической культуры:

- овладение способностью принимать и (охранять) цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;
- использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить своё выступление и выступать с аудио-, видео - и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

- готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- формировать способность работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

**Предметные результаты** освоения содержания образования в области физической культуры:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы 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, показателями физического развития (длиной, массой тела и др.), показателями развития основных двигательных качеств.

*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

##### **Выпускник 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).

##### **Выпускник получит возможность научиться:**

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

#### Способы физкультурной деятельности

##### **Выпускник научится:**

- отбирать 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.

##### **Выпускник получит возможность научиться:**

- целенаправленно отбирать физические упражнения Для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания Доврачебной помощи при травмах и ушибах.

#### Физическое совершенствование

##### **Выпускник научится:**

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, 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.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах.

**1-й класс.**

**Личностными результатами** изучения предмета «Физическая культура» являются следующие умения:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

**Средством достижения** этих результатов служат совместные подвижные игры на уроках.

**Метапредметными результатами** изучения курса «Физическая культура» являются:

- характеристика явлений (действий и поступков), их объективная оценка на основе усвоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, способов их исправления.

**Предметными результатами** изучения курса «Физическая культура» являются:

- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр.

**1-й класс.**

**Личностными результатами** изучения предмета «Физическая культура» являются следующие умения:

- проявление положительных качеств личности;
- управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

**Метапредметными результатами** изучения курса «Физическая культура» являются:

- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования.

**Предметные результаты:**

- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов.

**2-й класс.**

**Личностными результатами** изучения предмета «Физическая культура» являются следующие умения:

- проявление дисциплинированности;
- трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

**Метапредметными результатами** изучения курса «Физическая культура» являются:

- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков движения и передвижения человека.

**Предметные результаты:**

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их.

**2-й класс.**

**Личностными результатами** изучения предмета «Физическая культура» являются следующие умения:

- проявление дисциплинированности. Трудолюбие и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

**Метапредметными результатами** изучения курса «Физическая культура» являются:

- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** изучения курса «Физическая культура» являются:

- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических

упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами в различных условиях.

**Содержание учебного предмета «Физическая культура» 1класс**  
**Примерный годовой план-график прохождения программного материала для 1класса**

№	Разделы программы	I	II	III	IV
1.	Основы знаний	В процессе уроков			
2.	Способы двигательной деятельности	В процессе уроков			
3.	Лёгкая атлетика	14(1-14)			11(89-99)
4.	Подвижные игры с элементами спортивных игр	6(15-20)		4(72-75)	7(76-82)
5.	Гимнастика с элементами акробатики		10(28-37)	4(64-67)	
6	Лыжная подготовка		7(42-48)	15(49-63)	
7.	Подвижные игры	7(21-27)	4(38-41)	4(68-71)	6(83-88)
Часы вариативной части распределены между всеми разделами программы					
		27	21	27	24

**Знания о физической культуре**

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

**Способы физкультурной деятельности**

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

**Программный материал по подвижным играм**

Основная направленность	1 класс
На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве	«Два мороза», «Вызов номеров», «Гуси-лебеди», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний». «К своим флажкам» «Шишки-желуди-орехи». Эстафеты, «Посадка картошки», «Капитаны», «Горелки», «Совушка», «Космонавты», «Петрушка на скамейке», «Ниточка и иголочка». «Фигуры». «Светофор». «Три движения», «Компас».

На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	«Прыгающие воробушки» «Зайцы в огороде» «Лисы и куры» «Через кочки и пенёчки», «Удочка», «Парашютисты», «Кузнечики».
На закрепление и совершенствование на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей	«Кто дальше бросит» «Точный расчет» «Метко в цель» «Попади в мяч», «Снайперы».
На комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями	«Пройди бесшумно». «Передал-садись».
На знание о физической культуре	Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности «Класс, смирно!», «Октябрята». «Точный расчет», «У кого лучше».
Самостоятельные занятия	Броски, ловля и передвижение на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими руками и ногами
<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр</b>	
На овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и владении мяча	Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге
На закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве	«Играй, играй, мяч не теряй» «Мяч водящему» «Школа мяча» «Мяч в корзину» «Попади в обруч» «Погрузка арбузов», «Бросай и поймай». «Передача мячей в колоннах». «Мяч соседу». Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу», «Передал-садись», «Охотники и утки».

#### **Программный материал по гимнастике с элементами акробатики**

Основная направленность	1 класс
Организующие команды и приемы	Построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.
На освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости	Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1кг), обручем, флажками
На освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей	Упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком. Группировка: перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях
На освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильную осанку	Лазанье по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку с матов и гимнастическую скамейку
На освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей	Перелезание через гимнастического коня
На освоение навыков равновесия	Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90 <sup>0</sup> ; ходьба по рейке гимнастической скамейки
На освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей	Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону

На освоение строевых упражнений	Основная стойка; построение в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты налево, команды «Шагом марш!», «Класс, стой!»
На освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки	Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности
На знания о физической культуре	Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание
Самостоятельные занятия	Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие, танцевальных упражнений

#### Программный материал по легкоатлетическим упражнениям

Основная направленность	1 класс
На освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей	Обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам
На освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей	Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.); по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3x5, 3x10 м; эстафеты с бегом на скорость
На совершенствование навыков бега и развитие выносливости	Равномерный, медленный до 3 мин. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км
На совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей	Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5-15 м) Бег с ускорением от 10 до 15 м Соревнование (до 60 м)
На освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90 <sup>0</sup> ; с продвижением вперед на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, веревочку (высота 30-40 см) с 3-4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; многоразовые (от 3 до 6) прыжки на правой и левой ноге
На закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	Игры с прыжками с использованием скакалки
На овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 3-4 м. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность
На знание о физической культуре	Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках, в длину и высоту

Самостоятельные занятия	Равномерный бег до 6 мин. Соревнования на короткие дистанции (до 30 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие естественные вертикальные (высотой 40 см) и горизонтальные (до 100 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой)
-------------------------	---

**Программный материал по лыжной подготовке**

Основная направленность	1 класс
Организующие команды и приемы	«Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.
На освоение техники лыжных ходов	Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием на месте. Подъемы и спуски под уклон. Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением Передвижение на лыжах до 1 км. «Смелее с горки», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дальше прокатится», «На буксире»
На знание о физической культуре	Основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, особенности дыхания, требования к температурному режиму, понятие об обморожении, техника безопасности при занятиях лыжами

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

**1-й класс**

Тема урока	Колич часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
<b>Базовая часть (78 ч.)</b>		
Часы вариативной части распределены между всеми разделами программы		
<b>Знания о физической культуре</b>		
Физическая культура	В процессе уроков	Знакомство с предметом «Физическая культура». Значимость физической культуры в жизни человека. Правила поведения на уроке физической культуры. Подбор одежды, обуви и инвентаря. Возникновение физической культуры у древних людей.
Из истории физической культуры		
Физические упражнения		
<b>Способы физкультурной деятельности</b>		
Самостоятельные занятия	В процессе уроков	Составление режима дня. Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств; проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня. Составление таблицы с основными физиологическими показателями (рост, вес, объём груди, окружность головы и др.). Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил в игре.
Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью		
Самостоятельные игры и развлечения		
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>		
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>14</b>	
Акробатика. Строевые упражнения	5	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. Построение вкруг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов. Инструктаж по ТБ. Подвижные игры.



Равновесие. Строевые упражнения	4	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Повороты направо, налево. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке Перешагивание через мячи. Развитие координационных способностей. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Подвижные игры.
Опорный прыжок, лазание	5	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры.
<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>25</b>	
Ходьба и бег	13	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре, в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.); по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3x5, 3x10 м; эстафеты с бегом на скорость. Бег (30 м и 60 м). Равномерный, медленный до 3 мин. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных способностей. Игры.
Прыжки	6	На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90 <sup>0</sup> ; с продвижением вперед на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, веревочку (высота 30-40 см) с 3-4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; многоразовые (от 3 до 6) прыжки на правой и левой ноге Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ.
Метание мяча	6	Метание малого мяча в цель (2x2) с 3-4 метров. Метание набивного мяча из разных положений. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно- силовых качеств.
<b>Лыжные гонки</b>	<b>22</b>	
Лыжная подготовка	22	Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение. ТБ. Развитие Координационных способностей. Подвижные игры. Соревнования.
<b>Подвижные игры</b>	<b>17</b>	На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.
<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр</b>	<b>21</b>	Возможные варианты: подвижные игры на основе баскетбола. Баскетбол - специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. подвижные игры на основе волейбола. Бросок через сетку.

#### Уровень физической подготовленности

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с.	7,5-7,3-5,6	7,6-7,5-5,8
Силовые	Прыжок в длину с места, см Подтягивание(М) Сгибание рук в висе лежа (Д)(количество раз)	100-115-155  1-2-4	85-110-150  2-4-12

К выносливости	6-минутный бег Передвижение на лыжах 1.5 км Бег 1000 м	700-750-1100 Без учета времени Без учета времени	560-660-900 Без учета времени Без учета времени
К координации	Челночный бег 3x10 м, с.	11,2-10,8-9,9	11,7-11,3-10,2
Гибкость	см.	1-3-9	2-6-12,5

**Содержание учебного предмета «Физическая культура» 2 класс**  
**Примерный годовой план-график прохождения программного материала для 2 класса**

№	Разделы программы	I	II	III	IV
1.	Основы знаний	В процессе уроков			
2.	Способы двигательной деятельности	В процессе уроков			
3.	Лёгкая атлетика	14(1-14)			11(92-102)
4.	Подвижные игры с элементами спортивных игр	6(15-20)		7(72-78)	7(79-85)
5.	Гимнастика с основами акробатики		10(28-37)	4(64-67)	
6.	Лыжная подготовка		7(42-48)	15(49-63)	
7.	Подвижные игры	7(21-27)	4(38-41)	4(68-71)	6(86-91)
Часы вариативной части распределены между всеми разделами программы					
		<b>27</b>	<b>21</b>	<b>30</b>	<b>24</b>

**Знания о физической культуре**

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

**Способы физкультурной деятельности**

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

**Программный материал по легкой атлетике**

Основная направленность	2 класс
На освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей	Обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2—3 препятствий по разметкам
На освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей	Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.); по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3x5, 3x10 м; эстафеты с бегом на скорость
На совершенствование навыков бега и развитие выносливости	Равномерный, медленный до 4 мин. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км
На совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей	Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5-15 м) Бег с ускорением от 10 до 20 м Соревнования (до 60 м)

На освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	С поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места; в длину с разбега, с зоны отталкивания 60-70 см; с высоты до 40 см; в высоту с 4-5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов; через длинную вращающуюся и короткую скакалку многооборотные (до 8
На овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2х2м) с расстояния 4—5 м; на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу
На знания о физической культуре	Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту
Самостоятельные занятия	Равномерный бег до 6 мин. Соревнования на короткие дистанции (до 30 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие естественные вертикальные (высотой 40 см) и горизонтальные (до 100 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой)

**Программный материал по подвижным играм**

<b>Основная направленность</b>	<b>2 класс</b>
На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве	«К своим флажкам», «Пустое место», «Прыгуны и пятнашки», «Невод», «Гуси-лебеди», «Посадка картошки», «Два мороза», «Прыжки по полоскам», «Вызов номеров», «Птица в клетке» «Салки на одной ноге». «Пятнашки», «Фигуры», «Светофор», «Иголочка и ниточка», «Кто самый быстрый?»
На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	Прыгающие воробушки», «Верёвочка под ногами», «Конники-спортсмены», «Точный расчет», «Волк во рву». «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Кто дальше прыгнет» «Кенгуру»
На закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей	«Кто дальше бросит», «Защита укрепления». «Попади в мяч». «Точный расчет» «Метко в цель» «Охотники и утки»
На комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями	При соответствующей игровой подготовке рекомендованные для 3 и 4 классов игры можно проводить во 2-х классах «Борьба за мяч», «Перестрелка»
На внимание	«Не уступи круг», «Теремок», «Перелет птиц», «Запрещенное движение», «Отгадай чей голосок», «Класс смирно», «Три движения», «Не ошибись», «Слушай сигнал».
На знания о физической культуре	Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности
Самостоятельные занятия	Броски, ловля и передача мяча, удары и остановки мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими руками и ногами
<b>Подвижные игры с элементами баскетбола.</b>	
На овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом)
На закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве	«Играй, играй, мяч не теряй», «Передал-садись», «Мяч - среднему», «Передача мяча в колоннах». «Гонка мячей по кругу», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч»

**Программный материал по гимнастике с элементами акробатики**

<b>Основная направленность</b>	<b>2 класс</b>
На освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие	Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем, флажками

координационных, силовых способностей и гибкости	
На освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей	Кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев; кувырок в сторону
На освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей	Упражнения в вися стоя и лежа; в вися спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в вися лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в вися на канате; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке
На освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильную осанку	Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60 см); лазанье по канату
На освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей	Перелезание через гимнастического коня
На освоение навыков равновесия	Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки
На освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей	III позиция ног; танцевальные шаги: переменный, польки; сочетание танцевальных шагов с ходьбой
На освоение строевых упражнений	Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда «На два (четыре) шага разомкнись!»
На освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки	Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности
На знания о физической культуре	Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание
Самостоятельные занятия	Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие, танцевальных упражнений

### Лыжная подготовка

В задачи лыжной подготовки и содержание уроков входит ознакомление детей с простейшими правилами обращения с лыжным инвентарем, обучение основным строевым приемам с лыжами, видам построений, перестроений и передвижений в строю, самым необходимым способам передвижения.

В учебной работе большое место должно быть отведено играм на лыжах и передвижению по местности, совершенствованию в технике, но главное содержание занятий составляет выработка необходимых качеств - ловкости, силы, быстроты, выносливости. При этом конечно, должны учитываться особенности развития детей этого возраста.

Уроки лыжной подготовки проводятся только в тихую погоду при слабом ветре (не более 2 м/с), при температуре не ниже -15°C.

Задачи учителя: предусмотреть максимальную занятость учащихся в течение всего урока, постоянно контролировать и регулировать физическую нагрузку, держать по возможности всех учащихся в поле своего зрения, обеспечить порядок и дисциплину.

### Программный материал по лыжной подготовке

Основная направленность	2 класс
На освоение техники лыжных ходов	Скользкий шаг с палками. Подъемы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 1,5 км «Кто дальше съедет с горы?»

На знания о физической культуре	Основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, особенности дыхания, требования к температурному режиму, понятие об обморожении, техника безопасности при занятиях лыжами
---------------------------------	---

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы 2-й класс**

Тема урока	Число часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
<b>Базовая часть (78 ч.)</b>		
Часы вариативной части распределены между всеми разделами программы		
<b>Знания о физической культуре</b>		
<b>Физическая культура</b> Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом.	В процессе урока	Физическая культура как система укрепления здоровья человека. Жизненно важные способы передвижения человека. Правила поведения на уроке физической культуры. Подбор одежды, обуви и инвентаря.
<b>Из истории физической культуры</b>		История зарождения древних Олимпийских игр.
<b>Способы физкультурной деятельности</b>		
<b>Самостоятельные занятия</b>	В процессе урока	Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня.
<b>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью</b>		Составление сравнительной таблицы (1-2 класс) с основными физиологическими показателями (рост, вес, объём груди, окружность головы и др.).
<b>Физическое совершенствование</b>		
<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	14	
Акробатика. Строевые упражнения	5	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперёд в упор присев. ОРУ. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ. Подвижные игры.
Висы. Строевые упражнения	4	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». Вис стоя и лёжа. ОРУ с гимнастической палкой. ОРУ с предметами. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Развитие силовых способностей. Подвижные игры.
Опорный прыжок, лазание	5	ОРУ в движении. Лазание по наклонной 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. Развитие координационных способностей. Подвижные игры.
<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>25</b>	

Ходьба и бег	13	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м, 60 м) Подвижные игры. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. Инструктаж по ТБ.
Прыжки	6	Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. Прыжок в длину с разбега в 3—5 шагов. Прыжок с высоты (до 40 см). ОРУ. Подвижные игры. Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.
Метание	6	Метание малого мяча в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 4-5 м. Метание малого мяча в вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры.
<b>Лыжные гонки</b>	<b>22</b>	
Лыжная подготовка	22	Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение. ТБ. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Соревнования.
<b>Подвижные игры</b>	21	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.
<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр (20 ч.)</b>		
<b>Подвижные игры с элементами баскетбола</b>	20	Игры определяются учителем исходя из материально-технических условий и кадровых возможностей школы. Возможные варианты: подвижные игры на основе баскетбола. Баскетбол - специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Подвижные игры на основе волейбола. Броски через сетку

### Тестирование уровня физической подготовленности учащихся 2 классов (8 лет)

№ п/п	физические способности	контрольное упражнение (тест)	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	10,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7 10,1	9,7
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	110	125-145	165	100	125-140	155
4	Выносливость	6-минутный бег, м	750	800-950	1150	550	650-850	950
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	1	3-5	7,5	2	6-9	12,5
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики) на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	1	2-3	4	3	6-10	14

**Содержание учебного предмета «Физическая культура» 3 класс**  
**Примерный годовой план-график прохождения программного материала для , 3 класса**

<i>№</i>	<i>Разделы программы</i>	<i>I</i>	<i>II</i>	<i>III</i>	<i>IV</i>
1.	Основы знаний	В процессе уроков			
2.	Способы двигательной деятельности	В процессе уроков			
3.	Лёгкая атлетика	<b>14</b> (1-14)			<b>11</b> (92-102)
4.	Подвижные игры с элементами спортивных игр	<b>6</b> (15-20)		<b>7</b> (72-78)	<b>7</b> (79-85)
5.	Гимнастика с элементами акробатики		<b>10</b> (28-37)	<b>4</b> (64-67)	
6	Лыжная подготовка		<b>7</b> (42-48)	<b>15</b> (49-63)	
7.	Подвижные игры	<b>7</b> (21-27)	<b>4</b> (38-41)	<b>4</b> (68-71)	<b>6</b> (86-91)
Часы вариативной части распределены между всеми разделами программы					
		<b>27</b>	21	30	24



Основы знаний о физической культуре  
Знания о физической культуре

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

**Способы физкультурной деятельности**

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

*Подвижные игры*

<b>Основная направленность</b>	<b>Программный материал</b>
На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве	«Пустое место», «Белые медведи», «Пятнашки», «Космонавты», «К своим флажкам», «Пустое место», «Прыгуны и пятнашки», «Невод», «Гуси-лебеди», «Посадка картошки», «Два мороза», «Прыжки по полоскам», «Вызов номеров», «Птица в клетке» «Салки на одной ноге». «Пятнашки», «Фигуры», «Светофор», «Иголочка и ниточка», «Кто самый быстрый?», «Команда быстроногих», «Смена сторон», «Кто обгонит», «Паровозики», «Наступление».
На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	«Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка», Прыгающие воробушки», «Верёвочка под ногами», «Конники-спортсмены», «Точный расчет», «Волк во рву», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Кто дальше прыгнет», «Кенгуру», «Резиночка».
На внимание	«Не уступи круг», «Теремок», «Перелет птиц», «Запрещенное движение», «Отгадай чей голосок», «Класс смирно», «Три движения», «Не ошибись», «Слушай сигнал», «Совушка».
На знания о физической культуре	Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности - «Маскировка в колоннах».
Самостоятельные занятия	Броски, ловля, передача мяча, удары и остановки мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе, в беге, выполняемые обеими руками и ногами
<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр</b>	
На закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей	«Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель», «Защита укрепления». «Попади в мяч», «Охотники и утки»
На овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча	Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления. Броски в цель (в ходьбе и медленном беге),

На закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве	«Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением мяча», «Играй, играй, мяч не теряй», «Передал-садись», «Мяч - среднему», «Передача мяча в колоннах». «Гонка мячей по кругу», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч»
На комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями	«Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол»,

***Гимнастика с элементами акробатики***

<b>Основная направленность</b>	<b>Программный материал</b>
На освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости	Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом(1 кг), обручем, флажками
На освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках; мост из положения лежа на спине. Комбинация из освоенных элементов
На освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей	Совершенствование упражнений в вися стоя и лежа; в вися спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в вися лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в вися на канате; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке. Комбинации из освоенных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке
На освоение навыков лазанья и перелезание, развитие координационных и силовых способностей, правильную осанку	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками; по канату. Перелезание через бревно, коня
На освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей	Перелезание через гимнастического коня
На освоение навыков равновесия	Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну(высота до 1 м); повороты на носках и одной ноге; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед
На освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей	Шаги галопа в парах, польки; сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг
На освоение строевых упражнений	Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противходом, «змейкой»
Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, правильной осанки	Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Комбинация (комплексы) ОРУ различной координационной сложности

На знания о физической культуре	Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание
Самостоятельные занятия	Выполнение освоенных ОРУ с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие, танцевальных упражнений

**Легкоатлетические упражнения**

<b>Основная направленность</b>	<b>Программный материал</b>
На освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей	ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в присядки, с преодолением 3-4 препятствий по разметкам
На освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей	Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним, длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.); по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3x5, 3x10 м; эстафеты с бегом на скорость. Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым, боком вперед, с захлестыванием голени назад
На совершенствование навыков бега и развитие выносливости	Равномерный, медленный до 5 мин кросс по слабопересеченной местности до 1 км
На совершенствование бега и развитие координационных и скоростных способностей	Бег в коридорчике 30-40 см из различных И.П. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы, под звуковые и световые сигналы. Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах «круговая эстафета» (расстояние 1530 м), «Встречная эстафета» (расстояние 10-20 м). Бег с ускорением от 20 до 30 м. Соревнование до 60 м
На освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	С поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см; с высоты до 60 см; в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полета; многоразовые (до 10 прыжков); тройной и пятерной прыжок с места.
На закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера.
На овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5) с расстояния 4-5 м. Бросок набивного мяча (1 кг) из положения, стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх; снизу вперед-вверх на дальность и заданное расстояние
На знания о физической культуре	Понятия: эстафета, команды «Старт», «Финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях

Самостоятельные занятия	Равномерный бег до 12 мин. Соревнование на короткие дистанции до 60 м. Прыжки через небольшие естественные вертикальные (высотой до 50 см) и горизонтальные (до 110 см) препятствия. Совершенствование прыжковых упражнений на 1 и 2 ногах, бросков больших и малых мячей, др. легких предметов на дальность и в цель
-------------------------	---

**Лыжная подготовка**

<b>Основная направленность</b>	<b>Программный материал</b>
На освоение техники лыжных ходов	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъем «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью. «Пройди в ворота», Различные эстафеты, «Вызов номеров»
На знания о физической культуре	Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Значение занятий кроссом для укрепления здоровья и закаливания. Особенности дыхания, Требования к температурному режиму. Понятие об обморожении. Техника безопасности при занятиях лыжами
Самостоятельные занятия	Прохождение дистанции до 1500 м в медленном темпе

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы 3-й класс**

Тема урока	Число часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
<b>Базовая часть (79 ч.)</b>		
Часы вариативной части распределены между всеми разделами программы		
<b>Знания о физической культуре</b>		
Физическая культура	В процессе уроков	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.
Из истории физической культуры		История спорта и физической культуры через историю семьи.
Физические упражнения		Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Физическая нагрузка.
<b>Способы физкультурной деятельности</b>		
Самостоятельные занятия	В процессе уроков	Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня.
Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью		Составление сравнительной таблицы (1-2-3 класс) с основными физиологическими показателями (рост, вес, объём груди, окружность головы и др.).
Самостоятельные игры и развлечения		Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил в игре.
<b>Физическое совершенствование</b>		
Спортивно-оздоровительная деятельность		

<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	<b>15</b>	
Акробатика. Строевые упражнения	5	Размыкание и смыкание приставными шагами. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. 2- 3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Подвижные игры. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.
Висы. Строевые упражнения	5	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке. Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижные игры. Развитие силовых способностей.
Опорный прыжок, лазание	5	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лёжа, подтягиваясь руками. Подвижные игры. Развитие координационных способностей.
<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>25</b>	
Ходьба и бег	13	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Бег на результат (30 м, 60 м). Подвижные игры. Развитие скоростных способностей.
Прыжки	6	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.
Метание	6	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Метание набивного мяча. Метание набивного мяча вперёд-вверх на дальность и на заданное расстояние. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.
<b>Лыжные гонки</b>	<b>22</b>	
Лыжная подготовка	22	Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение. ТБ. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Соревнования.

Подвижные игры	21	<p>На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p>На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p> <p>ОРУ с обручами. ОРУ в движении. ОРУ с мячами. Подвижные игры. Спортивные игры. Эстафеты. Эстафеты с мячами. Эстафеты с обручами. Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно- силовых способностей.</p>
----------------	----	--

**Подвижные игры с элементами подвижных игр (20 ч.)**

Подвижные игры с элементами подвижных игр	20	Игры определяются учителем исходя из материальнотехнических условий и кадровых возможностей школы. Возможные варианты: подвижные игры на основе баскетбола Баскетбол - специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.подвижные игры на основе волейбола, броски через сетку, подачи .
---	----	--

**Тестирование уровня физической подготовленности учащихся 3 классов (9 лет)**

№ п/п	физические способности	контрольное упражнение (тест)	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	10, 2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3
3	Скоростносиловые	Прыжок в длину с места, см	120	130-150	175	110	135-150	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	800	50-1000	1200	600	700-900	1000
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	1	3-5	7,5	2	6-9	13
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	1	3-4	5	3	7-11	16

**Учет техники выполнения упражнений:**

№ п/п	Раздел программы	Упражнение	Сроки учета
1	Л/А упражнения	Бег с преодолением препятствий (мячи, палки)	1 четверть
2		Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5 м) с расстояния 4-5 м	4 четверть
3	Гимнастика	Акробатическая комбинация: 2 кувырка вперед, стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине	2 четверть
		Комбинация на гимнастической стенке, бревне, скамейке	2 четверть
		Лазание по канату	2 четверть
4	Лыжная подготовка	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками	3 четверть
		Подъем «Лесенкой»	3 четверть
		Спуски в высокой и низкой стойках	3 четверть

**Содержание учебного предмета «Физическая культура» 4 класс  
Примерный годовой план-график прохождения программного материала для 4 класса.**

№	Разделы программы	I	II	III	IV
1.	Основы знаний	В процессе уроков			
2.	Способы двигательной деятельности	В процессе уроков			
3.	Лёгкая атлетика	14(1-14)			11(92-102)
4.	Подвижные игры с элементами спортивных игр	6(15-20)		7(72-78)	7(79-85)
5.	Гимнастика с элементами акробатики		10(28-37)	4(64-67)	
6.	Лыжная подготовка		7(42-48)	15(49-63)	
7.	Подвижные игры	7(21-27)	4(38-41)	4(68-71)	6(86-91)
Часы вариативной части распределены между всеми разделами программы					

27

21

30

24

**Основы знаний о физической культуре**

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

**Способы физкультурной деятельности**

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

**Подвижные игры**

Основная направленность	Программный материал
На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве	«Пустое место», «Белые медведи», «Пятнашки», «Космонавты», «К своим флажкам», «Невод», «Посадка картошки», «Прыжки по полоскам», «Вызов номеров», «Птица в клетке» «Салки на одной ноге», «Фигуры», «Светофор», «Кто самый быстрый?», «Команда быстроногих», «Смена сторон», «Кто обгонит», «Паровозики», «Наступление», «Кот и мыши», «Шишки, желуди, орехи», «Третий лишней», «Разведчики и часовые», «Эстафета зверей»
На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	«Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка», », «Прыгающие воробушки», «Верёвочка под ногами», «Конники-спортсмены», «Точный расчет», «Волк во рву», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Кто дальше

	прыгнет», «Резиночка».
На закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей	«Кто дальше бросит», «Точный расчет» «Метко в цель», «Защита укрепления». «Попади в мяч», «Охотники и утки»
На комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями	«Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол», «Пионербол»
На знания о физической культуре	Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности
Самостоятельные занятия	Броски, ловля, передача мяча, ведение мяча на месте, в ходьбе, в беге, выполняемые обеими руками. Броски по кольцу
<b>Подвижные игры с элементами баскетбола</b>	
На овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча	Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления
На закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве	«Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением мяча»

#### Гимнастика с элементами акробатики

Основная направленность	Программный материал
На освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей	Перекаты в группировке, кувырок вперед, стойка на лопатках; мост из положения лежа на спине, равновесие. Комбинация из освоенных элементов
На освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей	Совершенствование упражнений в вися стоя и лежа; в вися спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в вися лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в вися на канате; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке. Комбинации из освоенных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке
На освоение навыков лазанья и перелазания, развитие координационных и силовых способностей, правильную осанку	Лазанье по канату в три приема; перелазания через препятствия.
На освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей	Опорный прыжок на козла: вскок в упор на коленях и соскок взмахом.
На освоение навыков равновесия	Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90 и 180; опускание в упор, стоя на колене.
На освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей	Шаг польки в парах, галоп. Соединение ранее изученных шагов
На освоение строевых упражнений	Перестроение из одной шеренги в 3 уступами, из колонны по одному в колонну по 3, по 4 с поворотом в движении.



На знания о физической культуре	Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание
Самостоятельные занятия	Выполнение освоенных ОРУ с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие, танцевальных упражнений

#### Легкоатлетические упражнения

Основная направленность	Программный материал
На освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей	Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в присядки, с преодолением 3-4 препятствий по разметкам
На освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей	Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним, длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.; по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3x5, 3x10 м; эстафеты с бегом на скорость. Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым, боком вперед, с захлестыванием голени назад
На совершенствование навыков бега и развитие выносливости	Равномерный, медленный до 6-8 мин кросс по слабопересеченной местности до 1,5 км
На совершенствование бега и развитие координационных и скоростных способностей	Бег в коридорчике 30-40 см из различных И.П. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы, под звуковые и световые сигналы. Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах «круговая эстафета» (расстояние 15-30 м), «Встречная эстафета» (расстояние 10-20 м) Бег с ускорением от 40 до 60 м. Соревнование до 60 м
На освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстоянии 60-110 см в полосу приземления шириной 30 см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы ( на точность приземления); с высоты до 70 см; с поворотом в воздухе на 90- 120 и с точным приземлением в квадрат; в высоту с прямого и бокового разбега; многоскоки.
На овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых координационных способностей	Метание малого мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, и на точность, дальность, в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 5-6 м.
На знания о физической культуре	Понятия: эстафета, команды «Старт», «Финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях
Самостоятельные занятия	Равномерный бег до 12 мин. Соревнование на короткие дистанции до 60 м. Прыжки через небольшие естественные вертикальные (высотой до 50 см) и горизонтальные (до 110 см) препятствия. Совершенствование прыжковых упражнений на 1 и 2 ногах, бросков больших и малых мячей, др. легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой)

#### Лыжная подготовка

<b>Основная направленность</b>	<b>Программный материал</b>
На освоение техники лыжных ходов	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции. Подъем «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью. «Пройди в ворота», Различные эстафеты, «Вызов номеров», «Не задень», «Кто дальше».
На знания о физической культуре	Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Значение занятий кроссом для укрепления здоровья и закаливания. Особенности дыхания, Требования к температурному режиму. Понятие об обморожении. Техника безопасности при занятиях лыжами
Самостоятельные занятия	Прохождение дистанции до 1500 м в медленном темпе

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы 4-й класс**

Тема урока	Число часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
<b>Базовая часть (78 ч.)</b>		
Часы вариативной части распределены между всеми разделами программы		
<b>Знания о физической культуре</b>		
<b>Физическая культура</b>	В процессе уроков	Физическая культура и спорт. Виды спорта. Спортивные игры. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.
<b>Из истории физической культуры</b>		История развития физической культуры и первых соревнований. Олимпийское движение. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.
<b>Физические упражнения</b>		Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Упражнения на расслабление.
<b>Способы физкультурной деятельности</b>		
<b>Самостоятельные занятия</b>	В процессе уроков	Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня.
<b>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью</b>		Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.
<b>Самостоятельные игры и развлечения</b>		Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил в игре.
<b>Физическое совершенствование</b>		
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>		

<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	<b>14</b>	
Акробатика. Строевые упражнения	5	ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок вперёд, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Подвижные игры.
Висы. Строевые упражнения	4	ОРУ с гимнастической палкой. ОРУ с обручами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивания в вися. Эстафеты. Подвижные игры. Развитие силовых качеств.
Опорный прыжок, лазание по канату	5	ОРУ в движении. Лазание по канату. Перелазание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Подвижные игры. Развитие скоростно- силовых качеств.
<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>25</b>	
Ходьба и бег	13	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Бег на результат (30 м, 60 м). Подвижные игры. Развитие скоростных способностей.
Прыжки	6	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.
Метание	6	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Метание набивного мяча. Метание набивного мяча вперёд-вверх на дальность и на заданное расстояние. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.
<b>Лыжные гонки</b>	<b>22</b>	
Лыжная подготовка	22	Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение. ТБ. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Соревнования.
<b>Подвижные игры</b>	<b>21</b>	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. ОРУ с обручами. ОРУ в движении. ОРУ с мячами. Подвижные игры. Спортивные игры. Эстафеты. Эстафеты с мячами. Эстафеты с обручами. Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно- силовых способностей.

**Подвижные игры с элементами спортивных игр (20)**

<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр.</b>	<b>20</b>	Игры определяются учителем исходя из материальнотехнических условий и кадровых возможностей школы. Возможные варианты: подвижные игры на основе баскетбола Баскетбол - специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол- подача мяча, Передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд.
--	-----------	--

**По окончании начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов:**

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с	6,5	7,0
Силовые	Прыжок в длину с места, см Сгибание рук в висе лежа(кол-во раз)	130 5	125 4
К выносливости	Бег 1000 м Кроссовый бег 1, 5 км Плавание произвольным стилем 25 м	Без учета времени Без учета времени Без учета времени	
К координации	Челночный бег 3x10 м, с	11,0	11,5

**Уровень физической подготовленности учащихся (10 лет)**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
				Мальчики			Девочки		
1.	Скоростные	Бег 30 м, сек.	10	6,6 -"-	6,5-5,6	5,0 -"-	6,6 -"-	6,5-5,6	5,2 -"-
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м, сек.	10	9,9	9,5-9,0	8,6 -"-	10,4 -"-	10,0-9,5	9,1 -"-
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	10	130 -"-	140-160	185 -"-	120 -"-	140-155	170 -"-
4.	Выносливость	6-минутный бег, м	10	850 -"-	900-1050	1200 -" 1250 -"-	650 -"-	750-930	1050 -"-
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	10	2 -"-	4-6	8,5 -"-	3 -"-	7-10	14,0 -"-
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики) на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	10	1 -"-	3-4	5 -"-	4	8-13	18 -"-