


**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Шекшовская основная школа»  
Гаврилово-Посадского муниципального района Ивановской области  
155007, Ивановская область, Гаврилово-Посадский район, с. Шекшово, ул. Конец, д. 7  
тел.8(49355) 2-71-66, E-mail: shekshovo-school@yandex.ru**

ПРИНЯТО  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от 28.08.2018 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по  
учебно-воспитательной работе  
 /М.В. Фадеева/  
28.08.2018 г.



**Рабочая программа  
по предмету  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

уровень обучения – начальное общее образование  
срок реализации программы – 4 года

Учитель-составитель:  
Кузнецов Д.Б., учитель физической культуры первой категории

2018г.

## Содержание:

I.	Планируемые результаты -----	2
II.	Содержание учебного предмета-----	5
III.	Тематическое планирование-----	14

### Физическая культура

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, примерной программы по предмету «Физическая культура», авторской программы «Физическая культура» В.И.Ляха, Основной образовательной программы начального общего образования МКОУ «Шекшовская ОШ» и обеспечена УМК «Школа России».

### Планируемые результаты освоения учебного предмета

#### Личностные результаты

1. Формирование основ российской гражданской идентичности, формирование 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.
2. Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий.
3. Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.
4. Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.
5. Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.
6. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
7. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.
8. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
9. Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в различных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
10. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, мотивации к творческому труду, к работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

#### Метапредметные результаты

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- 6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- 7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 8) 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 свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

9) 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;

10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием учебного предмета «Физическая культура»;

15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием учебного предмета «Физическая культура».

### **Предметные результаты**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), 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, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

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:***

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

#### Физическое совершенствование

##### ***Выпускник научится:***

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

- **ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (5ч)**

- 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 (в процессе уроков)**

- Составление режима дня.

- Составление и выполнение комплексов утренней гимнастики

- Подбор упражнений для физкультминуток и физкультпауз

- Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища

- **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (94ч)**

- Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

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

- Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

- Комплексы дыхательных упражнений.

- Гимнастика для глаз.

- **СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (в процессе уроков)**

- **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (29ч)**

- **Беговые упражнения (14ч)**

- 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.

- Понятие «короткая дистанция».

- Развитие скоростных качеств, выносливости

- Бег (30 м), (60 м). Челночный бег.

- Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.

- Смешанное передвижение до 1 км.

- Равномерный, медленный бег до 8 мин.

- 6-минутный бег.

- Игры и эстафеты с бегом на местности.

- Преодоление препятствий

- Подвижные игры «Два мороза», «Гуси-лебеди», «Вызов номера», «Воробьи и вороны», «День и ночь», «Совушка».

- **Прыжковые упражнения (9ч)**

- 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.

- Эстафеты. Подвижные игры «Парашютисты», «Кузнечики», «Прыжок за прыжком».

- Развитие прыгучести, скоростно-силовых качеств.

- **Броски большого, метания малого мяча (6ч)**

- 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.

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

- Развитие скоростно-силовых способностей
- **ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (29ч)**
- ***Подвижные игры (12ч)***
- 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 (17ч)***
- 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.
- 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.
- ***ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (24ч)***
- ***Организующие команды и приемы (4ч)***
- 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.
- ОРУ с предметами и без них.
- Игра «Пройти бесшумно». Игра «Змейка». Игра «Не ошибись!»
- Перешагивание через мячи.
- ***Акробатические упражнения(6ч)***
- 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.
- Игра «Совушка», «Пройти бесшумно», «Космонавты», «Ползуны».
- Развитие координационных способностей.
- Название основных гимнастических снарядов
- ***Снарядная гимнастика (7ч)***
- Лазание по канату.
- Перелезание через коня.
- Игра «Фигуры», «Западня», «Обезьянки», «Тише едешь – дальше будешь». Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.
- Лазание по канату.
- Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через препятствия.
- С места толчком одной ногой, 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.
- Из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах , согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.
- ***Гимнастические упражнения прикладного характера (7ч)***
- Лазание по гимнастической стенке.
- 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.
- Игры «Ниточка и иголочка», «Три движения», «Светофор», «Обезьянки».
- Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».
- **ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ(12 ЧАСОВ)**
- *Организуемые 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.*
- *Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.*
- *Повороты переступанием на месте.*
- *Спуски в основной стойке.*
- *Подъемы ступающим и скользящим шагом.*
- *Торможение падением.*

## 2 класс

- **ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (5ч)**
- Физическая культура как часть общей культуры личности.
- Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря.
- Зарождение Олимпийских игр. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.
- Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.
- **СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (в процессе уроков)**
- Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Средства закаливания. Выполнение простейших закаливающих процедур.
- Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств.
- Измерение длины и массы тела.
- Контроль за состоянием осанки. Комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки.
- **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (97ч)**
- Физкультурно-оздоровительная деятельность(в процессе уроков)
- Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.
- **СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**
- **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (27ч)**
- **Беговые упражнения(14ч)**
- 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.
- Бег 1 км без учета времени.
- Игры и эстафеты с бегом на местности.
- Эстафеты. Игры «Пятнашки», «Пустое место», «Вызов номеров», «Рыбаки и рыбки», «День и ночь», «Команда быстроногих».
- **Прыжковые упражнения (7ч)**
- 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.
- Игры «К своим флажкам», «Прыгающие воробушки». «Волк во рву», «Удочка», «Резиночка».
- Эстафеты.
- **Броски большого, метания малого мяча (6ч)**
- 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.
- Эстафеты. Подвижные игры «Защита укрепления», «Кто дальше бросит»
- **ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (31ч)**
- ***Подвижные игры (11ч)***
- Эстафеты. Игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Прыгуны и пятнашки», «Гуси-лебеди», «Невод», «Посадка картошки», «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч», «Веревочка под ногами», «Вызов номера», «Западня», «Конники-спортсмены», «Птица в клетке», «Салки на одной ноге», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет».
- ***Подвижные игры на основе баскетбола (20ч)***
- Ловля и передача мяча в движении.
- Броски в цель (*мишень, щит, кольцо*).
- Ведение на месте правой (*левой*) рукой.
- Игры «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.
- ***ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (27ч)***
- ***Организуемые команды и приемы(3ч)***
- 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».
- ***Акробатические упражнения (9ч)***
- Группировка.
- 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.
- Кувырок вперед и в сторону.
- Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.
- Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов.
- Игры «Пройти бесшумно», «Космонавты», «Фигуры», «Светофор», «Запрещенное движение».
- Название основных гимнастических снарядов
- ***Снарядная гимнастика (8ч)***
- Вис стоя и лежа.
- В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног.
- Вис на согнутых руках.
- Подтягивания в висе.
- 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.
- Комбинация на бревне из ранее изученных элементов.
- Лазание по канату.
- Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.
- 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.
- Игры «Слушай сигнал», «Ветер, дождь, гром, молния». «Кто приходил?», «Парашютист», «Тише едешь – дальше будешь» «Обезьянки».
- ***Гимнастические упражнения прикладного характера (7ч)***
- Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.
- Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук.
- Перешагивание через набивные мячи.
- Перелезание через коня, бревно.
- Подтягивание в висе на высокой перекладине.
- Гимнастическая полоса препятствий.
- Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».
- Игры «Иголочка и ниточка», «Кто приходил?», «Слушай сигнал», «Обезьянки».



- *ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ (12 часов)*
- *Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.*
- *Спуски в основной стойке.*
- *Подъем «лесенкой».*
- *Торможение «плугом».*

### 3 класс

- **ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (4ч)**
- 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
- **СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (в процессе уроков)**
- Правила составления комплексов ОРУ, упражнения на развитие различных мышечных групп, упражнения с предметами.
- 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). Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр.
- **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (98ч)**
- Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)
- 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.
- **СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**
- *ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (27ч)*
- **Беговые упражнения (14ч)**
- Ходьба с изменением длины и частоты шага.
- Ходьба через препятствия. Ходьба через несколько препятствий.
- Чередование ходьбы и бега (*бег - 60 м, ходьба - 90 м*).
- Специально-беговые упражнения.
- Бег в коридоре с максимальной скоростью.
- Преодоление препятствий в беге.
- Бег с максимальной скоростью (*30 м*). (*60 м*).
- Бег на результат (*30, 60 м*).
- Челночный бег.
- Встречная эстафета.
- Эстафеты с бегом на скорость.
- Кросс (*1 км*).
- Выявление работающих групп мышц
- Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений
- Понятия «эстафета», «старт», «финиш»
- Игры «Пустое место», «Белые медведи», «Смена сторон», «Команда быстроногих», «Гуси-лебеди», «Салки», «Рыбаки и рыбки», «Эстафета зверей», «Перебежка с выручкой».
- **Прыжковые упражнения(7ч)**
- 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.
- Игры «Гуси лебеди», «Лиса и куры», «Прыгающие воробушки».
- Правила соревнований в беге, прыжках
- **Броски большого, метания малого мяча (6ч)**

- 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
- **ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (39ч)**
- ***Подвижные игры (8ч)***
- Эстафеты с предметами и без них.
- Игры «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».
- ***Подвижные игры на основе баскетбола (12ч)***
- 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.
- Броски в цель (*цита*).
- 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.
- ***Подвижные игры на основе волейбола (12 ч)***
- 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 положение «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».
- ***Подвижные игры на основе футбола (7 ч)***
- 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.
- Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.
- Тактические действия в защите.
- Игра Мини-футбол
- ***ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (20ч)***
- ***Акробатические упражнения(6ч)***
- Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!».
- 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 (7ч)*
- 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 перемахом, 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-иглолочка», «Фигуры», «Обезьянки».
- *Гимнастические упражнения прикладного характера (7ч)*
- 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.
- Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».
- Игры «Резиночка», «Аисты», «Медсанбат».
- *ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ (12 часов)*
- *Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.*
- *Поворот переступанием.*

#### 4 класс

- **ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (4ч)**
- Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви.
- Развитие физической культуры в России в 17-19 вв.
- Современные олимпийское движение. Влияние современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае. Кубанские олимпийцы и паралимпийцы.
- Правила контроля за физической нагрузкой по ЧСС. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.
- **СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (в процессе уроков)**
- 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). Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр.
- **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (98ч)**
- Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)
- 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.
- *ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (27ч)*
- **Беговые упражнения (14ч)**
- Равномерный медленный бег 3мин.
- Ходьба с изменением длины и частоты шагов.

- Чередование бега и ходьбы (*бег - 80 м, ходьба - 100 м*).
- 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.
- Кросс (*1 км*) по пересеченной местности.
- Игры «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».
- **Прыжковые упражнения (7ч)**
- 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 «Зайцы в огороде», «Волк во рву», «Шишки, желуди, орехи», «Прыжок за прыжком».
- **Броски большого, метания малого мяча (6ч)**
- 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 «Невод», Игра «Третий лишний», «Охотники и утки», «Прыжок за прыжком», «Гуси-лебеди».
- **ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (39ч)**
- **Подвижные игры (8 ч)**
- 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.
- **Подвижные игры на основе баскетбола (12ч)**
- Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.
- Ведение мяча на месте с высоким, средним, низким отскоком
- Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте
- Ловля и передача мяча в кругу . в квадрате..
- Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.
- Игра в мини-баскетбол
- Тактические действия в защите и нападении.
- Эстафеты с ведением и передачами мяча.
- Игры «Гонка мячей по кругу», «Подвижная цель», «Овладей мячом», «Снайперы», «Перестрелка».
- **Подвижные игры на основе волейбола (12 ч)**
- 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.
- Знакомление 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.
- **Подвижные игры на основе футбола (7 ч)**
- 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
- **ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (20ч)**
- *Акробатические упражнения (6ч)*
- 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 «Что изменилось?», «Точный поворот», «Запрещенное движение», «Быстро по местам», «Ползуны», «Западня».
- *Снарядная гимнастика (7ч)*
- Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.
- Вис прогнувшись, поднятие 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.
- Эстафеты. Игры «Посадка картофеля», «Не ошибись!», «Три движения», «Прокати быстрее мяч», «Лисы и куры», «Веребочка под ногами», «Обезьянки», «Ниточка-иглолка».
- *Гимнастические упражнения прикладного характера (7ч)*
- 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.
- Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».
- Игры «Аисты», «Резиночка», «Медсанбат».
- **ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ (12 часов)**
- Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

## Тематическое планирование

Наименование разделов, тем	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Знания о физической культуре	5 ч.	5ч.	4ч.	4ч.
СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ				
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ:</b>		97 ч.	98ч.	98ч.
<u>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</u>	94ч.	27 ч.	27ч.	27ч.
Беговые упражнения	29ч.	14 ч.	14ч.	14ч.
Прыжковые упражнения	14 ч.	7 ч.	7ч.	7ч.
Броски большого, метания малого мяча)	9 ч.	6 ч.	6ч.	6ч.
<u>ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ:</u>	29 ч.	31ч.	39ч.	39ч.
Подвижные игры	12 ч.	11ч.	8ч.	8ч.
Подвижные игры на основе баскетбола, волейбола, футбола	17 ч.	20ч.	31ч.	31ч.
<u>ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ</u>	24 ч.	27ч.	19ч.	19ч.
Организующие команды и приемы	4 ч.	3ч.	-	-
Снарядная гимнастика	6 ч.	8ч.	7ч.	7ч
Акробатические упражнения	7 ч.	9ч.	6ч.	6ч.
Гимнастические упражнения прикладного характера	7 ч.	7ч.	6ч.	6ч.
<u>ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ</u>	12 ч.	12ч.	12ч.	12ч.
Общее количество часов	99ч	102ч	101ч	101ч.