

МОБУ «Сенькинская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО  
учителей начальных классов  
*Н.И. Смирнская*  
« 26 » августа 2020г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР  
*И.В. Яранцева*  
« 28 » августа 2020г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы  
*Л.И. Иванова*  
« 28 » августа 2020г.



Рабочая программа

по Физической культуре для 1-4 классов,  
на 2020-2021 учебный год

Учителя физической культуры  
I квалификационной категории  
Олешкина М.А.

2020г.

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 1-4 классов составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования и ориентирована на использование учебника В.И. Ляха, в соответствии с образовательной программой школы.

Учебник: Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных организаций / В.И. Лях. – 4 изд. – М.: Просвещение, 2017. – 176с.

### **1. Планируемые результаты освоения учебного предмета в 1 классе:**

#### **Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

#### **Метапредметными результатами являются:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 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 в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

#### **Предметными результатами**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (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 (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

*Знания о физической культуре.* Что такое координация движений; что такое дистанция; как возникли физическая культура и спорт. Ученики получают первоначальные сведения об Олимпийских играх — когда появились, кто воссоздал символы и традиции; что такое физическая культура; получают представление о том, что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений; что такое личная гигиена человека; получают первоначальные сведения о внутренних органах человека и его скелете; узнают, что такое гимнастика, где появилась и почему так названа; что такое осанка.

*Гимнастика с элементами акробатики.* Ученики научатся строиться в шеренгу и колонну; размыкаться на руки в стороны; перестраиваться разведением в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на первый-второй рас-считайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; запоминать короткие временные отрезки; подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа; выполнять вис на время; проходить станции круговой тренировки; выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; лазать и перелезать по гимнастической стенке; лазать по канату; выполнять висы на перекладине; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись и переворот на гимнастических кольцах.

*Легкая атлетика.* Ученики научатся технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м; выполнять челночный бег 3 x 10 м; беговую разминку; метание как на дальность, так и на точность; технике прыжка в длину с места; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, а также прыжок в высоту спиной вперед; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

*Лыжная подготовка.* Ученики научатся переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»; выполнять ступающий и скользящий шаг как с палками, так и без, повороты переступанием как с палками, так и без, подъем на склон «полуелочкой» с лыжными палками, и без них, спуск под уклон в основной стойке с лыжными палками и без них; торможение падением; проходить дистанцию 1,5 км; кататься на лыжах «змейкой».

*Подвижные игры.* Ученики научатся играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два Мороза»; «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совуш-ка», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убрать», «Волшебные елочки», «Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики-воробушки», «Белки в лесу», «Белочка-защитница», «Бегуны и прыгуны», «Грибы-шалуны», «Котел», «Охотники и утки», «Антивышибалы», «Забросай противника мячами», «Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Собачки», «Лес, болото, озеро», «Запрещенное движение», «Хвостики», «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Игра в птиц», «Игра в птиц с мячом», «День и ночь»; выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.

### **Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура» в начальной школе.**

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Учащиеся научатся:

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории возникновения физической культуры;
- различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»;
- понимать значение физических упражнений для здоровья человека;
- называть основные способы передвижений человека;
- рассказывать о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке;

- определять подбор одежды и инвентаря для лыжных прогулок;
- называть основные физические качества человека;
- определять подвижные и спортивные игры;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы;
- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперед, с поворотом на 90°;
- прыгать через неподвижную и качающуюся скакалку;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 3 м;
- выполнять перекувылты в группировке;
- лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;
- перелезть через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом, выполнять спуски и подъемы на небольшой склон, выполнять повороты переступанием;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр.

Учащиеся получают возможность научиться:

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
- определять причины, которые приводят к плохой осанке;
- рассказывать об истории появления гимнастики, лыжных гонок, легкой атлетики;
- различать подвижные и спортивные игры;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- выполнять упражнения для формирования правильной осанки;
- играть в подвижные игры во время прогулок.

## **2. Содержание учебного предмета.**

### **Раздел 1. Знания о физической культуре – 6 ч**

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

### **Раздел 2. Легкая атлетика – 18 ч**

*Бег:* с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

*Прыжки:* на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.  
*Метание:* малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

### **Раздел 3. Гимнастика с элементами акробатики – 12 ч**

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.

### **Раздел 4. Подвижные игры -12 ч**

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты»,

«Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей»

*Игровые задания с использованием строевых упражнений типа:* «Становись — разойдись», «Смена мест».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

#### **Раздел 5. Лыжная подготовка – 20 ч**

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.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

#### **Раздел 6. Подвижные игры – 19 ч**

#### **Раздел 7. Легкая атлетика – 12 ч**

### **3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение темы**

№ урока п/п	Тема урока (раздела)	Количество часов		Дата проведения урока	
		План	Факт	План	Факт
<b>I</b>	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>6</b>			
1.	Инструктаж техники безопасности и правилам поведения на уроках физической культуры. Организационно-методические указания.	1			
2.	Возникновение физической культуры и спорта.	1			
3.	Олимпийские игры	1			
4-5.	Что такое физическая культура?	2			
6.	Личная гигиена человека	1			
<b>II</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>18</b>			
7.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Различные виды ходьбы	1			
8.	Тестирование бега на 30 м с высокого	1			

	старта				
9-10.	Техника челночного бега	2			
11.	Тестирование челночного бега 3*10 м	1			
12-13.	Тестирование метания малых мечей на дальность	2			
14-15.	Тестирование метания малого мяча на точность	2			
16-17.	Тестирование прыжка в длину с места	2			
18-19.	Техника прыжка в высоту с прямого разбега	2			
20-21.	Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжок в высоту спиной вперед.	2			
22.	Прыжки в высоту. Бросок набивного мяча от груди	1			
23.	Беговые упражнения. Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1			
24.	Тестирование метания малых мечей на дальность	1			
<b>III</b>	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>12</b>			
25.	Техника безопасности на уроках акробатики	1			
26.	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1			
27.	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из вися лежа	1			
28.	Перекаты. Разновидности перекатов	1			
29.	Техника выполнения кувырка вперед. Кувырок вперед	1			
30.	Стойка на лопатках, «мост», стойка на лопатках, «мост» - совершенствование	1			
31.	Лазанье, перелазание на гимнастической стенке	1			
32.	Висы на перекладине. Круговая тренировка	1			
33.	Прыжки со скакалкой. Прыжки в скакалку	1			
34.	Круговая тренировка	1			
35.	Вис углом и вис согнувшись на перекладине	1			
36.	Вращение обруча	1			
<b>IV</b>	<b>Подвижные игры</b>	<b>12</b>			
37.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях подвижные игры. Игра «Белочка -защитница»	1			
38-40.	Броски и ловля мяча в парах	3			
41-42.	Ведение мяча	2			
43-44.	Ведение мяча в движении	2			
45-46	Эстафета с мячом	2			
47-48.	Подвижные игры с мячом	2			
<b>V</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>20</b>			
49.	Техника безопасности при занятиях	1			

	лыжным спортом. Разучивание техники попеременного двухшажного хода				
50-53.	Скользкий шаг без палок	4			
54-57.	Ступающий шаг на лыжах без палок	4			
58-61.	Повороты переступанием на лыжах без палок	4			
62-64.	Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок	3			
65-66.	Прохождение дистанции 1 км на лыжах	2			
67.	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	1			
68.	Контрольный урок по лыжной подготовке	1			
<b>VI</b>	<b>Подвижные игры</b>	<b>19</b>			
69-70.	Броски мяча через волейбольную сетку	2			
71-72.	Точность броска мяча через волейбольную сетку	2			
73-74.	Подвижная игра «Вышибалы»	2			
75-76.	Броски набивного мяча от груди	2			
77-78.	Броски набивного мяча снизу	2			
79-80.	Подвижная игра «Точно в цель»	2			
81-82.	Подвижные игры для зала	2			
83-84.	Подвижная игра «Хвостики»	2			
85-86.	Русская народная подвижная игра «Горелки»	2			
87.	Командные подвижные игры.	1			
<b>VII</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>12</b>			
88-89.	Прыжки в высоту	2			
90-92.	Бросок набивного мяча от груди	3			
93-95.	Беговые упражнения	3			
96-97.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	2			
98-99.	Тестирование метания малых мечей на дальность	2			
	<b>Итого</b>	<b>99 час.</b>			

## **1. Планируемые результаты освоения учебного предмета во 2 классе:**

### **Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### **Метапредметными результатами являются:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 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 в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Предметными результатами**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (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 (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

*Знания о физической культуре.* Что такое координация движений; что такое дистанция; как возникли физическая культура и спорт. Ученики получают первоначальные сведения об Олимпийских играх — когда появились, кто воссоздал символы и традиции; что такое физическая культура; получают представление о том, что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений; что такое личная гигиена



человека; получают первоначальные сведения о внутренних органах человека и его скелете; узнают, что такое гимнастика, где появилась и почему так названа; что такое осанка.

*Гимнастика с элементами акробатики.* Ученики научатся строиться в шеренгу и колонну; размыкаться на руки в стороны; перестраиваться разведением в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на первый-второй рас-считайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; запоминать короткие временные отрезки; подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа; выполнять вис на время; проходить станции круговой тренировки; выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; лазать и перелезать по гимнастической стенке; лазать по канату; выполнять висы на перекладине; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись и переворот на гимнастических кольцах.

*Легкая атлетика.* Ученики научатся технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м; выполнять челночный бег 3 x 10 м; беговую разминку; метание как на дальность, так и на точность; технике прыжка в длину с места; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, а также прыжок в высоту спиной вперед; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

*Лыжная подготовка.* Ученики научатся переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»; выполнять ступающий и скользящий шаг как с палками, так и без, повороты переступанием как с палками, так и без, подъем на склон «полулочкой» с лыжными палками, и без них, спуск под уклон в основной стойке с лыжными палками и без них; торможение падением; проходить дистанцию 1,5 км; кататься на лыжах «змейкой».

*Подвижные игры.* Ученики научатся играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два Мороза»; «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совуш-ка», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убрать», «Волшебные елочки», «Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики-воробушки», «Белки в лесу», «Белочка-защитница», «Бегуны и прыгуны», «Грибы-шалуны», «Котел», «Охотники и утки», «Антивышибалы», «Забросай противника мячами», «Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Собачки», «Лес, болото, озеро», «Запрещенное движение», «Хвостики», «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Игра в птиц», «Игра в птиц с мячом», «День и ночь»; выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.

### **Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура» в начальной школе.**

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Учащиеся научатся:

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории возникновения физической культуры;
- различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»;
- понимать значение физических упражнений для здоровья человека;
- называть основные способы передвижений человека;
- рассказывать о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке;
- определять подбор одежды и инвентаря для лыжных прогулок;
- называть основные физические качества человека;
- определять подвижные и спортивные игры;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы;

- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с поворотом на 90°;
- прыгать через неподвижную и качающуюся скакалку;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 3 м;
- выполнять перекаты в группировке;
- лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;
- перелезть через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом, выполнять спуски и подъёмы на небольшой склон, выполнять повороты переступанием;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр.

Учащиеся получают возможность научиться:

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
- определять причины, которые приводят к плохой осанке;
- рассказывать об истории появления гимнастики, лыжных гонок, лёгкой атлетики;
- различать подвижные и спортивные игры;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- выполнять упражнения для формирования правильной осанки;
- играть в подвижные игры во время прогулок.

## **2. Содержание учебного предмета.**

### **Раздел 1. Знания о физической культуре – 3 ч**

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

### **Раздел 2. Легкая атлетика – 21 ч**

*Бег:* с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

*Прыжки:* на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

*Метание:* малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

### **Раздел 3. Гимнастика с элементами акробатики – 12 ч**

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.

### **Раздел 4. Подвижные игры -12 ч**

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей»

*Игровые задания с использованием строевых упражнений типа:* «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованная ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

#### **Раздел 5. Лыжная подготовка – 24ч**

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.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

#### **Раздел 6. Подвижные игры – 16 ч**

#### **Раздел 7. Легкая атлетика – 14 ч**

### **3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение темы**

№ урока п/п	Тема урока (раздела)	Количество часов		Дата проведения урока	
		План	Факт	План	Факт
<b>I</b>	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>3</b>			
1.	Инструктаж техники безопасности и правила поведения на уроках физической культуры	1			
2.	Из истории о физической культуре	1			
3.	Физические упражнения	1			
<b>II</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>21</b>			
4.	Легкая атлетика. Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	1			
5.	Различные виды ходьбы.	1			
6.	Ходьба с преодолением препятствий	1			
7.	Бег с ускорением	1			
8.	Челночный бег 4х9 метров.	1			
9.	Челночный бег 3х10 метров	1			
10.	Бег для развития выносливости	1			
11.	Бег 500 метров.	1			
12.	Бег 1000 метров	1			
13.	Бег 30 метров	1			
14.	Бег 60 метров	1			

15.	Прыжки в длину с места	1			
16.	Прыжки в длину с разбега	1			
17.	Метание малого мяча в цель	1			
18.	Метание малого мяча в цель	1			
19.	Метание малого мяча на дальность	1			
20.	Способы физической деятельности. Составление режима дня.	1			
21.	Самостоятельные занятия	1			
22.	Подвижные игры. Соблюдение правил в игре.	1			
23.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1			
24.	Комплексы упражнений на развитие физических качеств, дыхательных упражнений.	1			
<b>III</b>	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>12</b>			
25.	Техника безопасности на уроках акробатики	1			
26.	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1			
27.	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1			
28.	Перекаты. Разновидности перекатов	1			
29.	Техника выполнения кувырка вперед. Кувырок вперед	1			
30.	Стойка на лопатках, «мост», стойка на лопатках, «мост» - совершенствование	1			
31.	Лазанье, перелазание на гимнастической стенке	1			
32.	Висы на перекладине. Круговая тренировка	1			
33.	Прыжки со скакалкой. Прыжки в скакалку	1			
34.	Круговая тренировка	1			
35.	Вис углом и вис согнувшись на перекладине	1			
36.	Вращение обруча	1			
<b>IV</b>	<b>Подвижные игры</b>	<b>12</b>			
37.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях подвижные игры. Игра «Белочка -защитница»	1			
38-39.	Броски и ловля мяча в парах	2			
40-41.	Ведение мяча	2			
42-43.	Ведение мяча в движении	2			
44-45.	Эстафета с мячом	2			
46-48.	Подвижные игры с мячом	3			
<b>V</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>24</b>			
49.	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Разучивание техники попеременного двухшажного хода	1			
50-54.	Скольльзящий шаг без палок	5			

55-59.	Ступающий шаг на лыжах без палок	5			
60-64.	Повороты переступанием на лыжах без палок	5			
65-69.	Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок	5			
70-71.	Прохождение дистанции 1 км на лыжах	2			
72.	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах. Контрольный урок по лыжной подготовке	1			
<b>VI</b>	<b>Подвижные игры</b>	<b>16</b>			
72-74.	Броски мяча через волейбольную сетку	2			
75-76.	Точность броска мяча через волейбольную сетку	2			
77.	Подвижная игра «Вышибалы»	1			
78-79.	Броски набивного мяча от груди	2			
80.	Броски набивного мяча снизу	1			
81-82.	Подвижная игра «Точно в цель»	2			
83-84.	Подвижные игры для зала	2			
85.	Подвижная игра «Хвостики»	1			
86-87.	Русская народная подвижная игра «Горелки»	2			
88.	Командные подвижные игры.	1			
<b>VII</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>14</b>			
89-90.	Прыжки в высоту	2			
91-93.	Бросок набивного мяча от груди	3			
94-96.	Беговые упражнения	3			
97-99.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	3			
100-102.	Тестирование метания малых мечей на дальность	3			
	<b>Итого</b>	<b>102</b>			

## **1. Планируемые результаты освоения учебного предмета в 3 классе:**

### **Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### **Метапредметными результатами являются:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 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 в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Предметными результатами**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (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 (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

*Знания о физической культуре.* Что такое координация движений; что такое дистанция; как возникли физическая культура и спорт. Ученики получают первоначальные сведения об Олимпийских играх — когда появились, кто воссоздал символы и традиции; что такое физическая культура; получают представление о том, что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений; что такое личная гигиена

человека; получают первоначальные сведения о внутренних органах человека и его скелете; узнают, что такое гимнастика, где появилась и почему так названа; что такое осанка.

*Гимнастика с элементами акробатики.* Ученики научатся строиться в шеренгу и колонну; размыкаться на руки в стороны; перестраиваться разведением в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайсь», «на первый-второй рас-считайсь», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; запоминать короткие временные отрезки; подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа; выполнять вис на время; проходить станции круговой тренировки; выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; лазать и перелезать по гимнастической стенке; лазать по канату; выполнять висы на перекладине; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись и переворот на гимнастических кольцах.

*Легкая атлетика.* Ученики научатся технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м; выполнять челночный бег 3 x 10 м; беговую разминку; метание как на дальность, так и на точность; технике прыжка в длину с места; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, а также прыжок в высоту спиной вперед; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

*Лыжная подготовка.* Ученики научатся переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»; выполнять ступающий и скользящий шаг как с палками, так и без, повороты переступанием как с палками, так и без, подъем на склон «полуелочкой» с лыжными палками, и без них, спуск под уклон в основной стойке с лыжными палками и без них; торможение падением; проходить дистанцию 1,5 км; кататься на лыжах «змейкой».

*Подвижные игры.* Ученики научатся играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два Мороза»; «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совуш-ка», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убрать», «Волшебные елочки», «Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики-воробушки», «Белки в лесу», «Белочка-защитница», «Бегуны и прыгуны», «Грибы-шалуны», «Котел», «Охотники и утки», «Антивышибалы», «Забросай противника мячами», «Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Собачки», «Лес, болото, озеро», «Запрещенное движение», «Хвостики», «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Игра в птиц», «Игра в птиц с мячом», «День и ночь»; выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.

### **Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура» в начальной школе.**

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Учащиеся научатся:

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории возникновения физической культуры;
- различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»;
- понимать значение физических упражнений для здоровья человека;
- называть основные способы передвижений человека;
- рассказывать о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке;
- определять подбор одежды и инвентаря для лыжных прогулок;
- называть основные физические качества человека;
- определять подвижные и спортивные игры;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы;

- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с поворотом на 90°;
- прыгать через неподвижную и качающуюся скакалку;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 3 м;
- выполнять перекаты в группировке;
- лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;
- перелезть через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом, выполнять спуски и подъёмы на небольшой склон, выполнять повороты переступанием;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр.

Учащиеся получают возможность научиться:

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
- определять причины, которые приводят к плохой осанке;
- рассказывать об истории появления гимнастики, лыжных гонок, лёгкой атлетики;
- различать подвижные и спортивные игры;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- выполнять упражнения для формирования правильной осанки;
- играть в подвижные игры во время прогулок.

## **2. Содержание учебного предмета.**

### **Раздел 1. Знания о физической культуре – 4 ч**

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

### **Раздел 2. Легкая атлетика – 20ч**

*Бег:* с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

*Прыжки:* на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

*Метание:* малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

### **Раздел 3. Гимнастика с элементами акробатики – 12 ч**

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.

### **Раздел 4. Подвижные игры -12 ч**

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей»

*Игровые задания с использованием строевых упражнений типа:* «Становись — разойдись», «Смена мест».



На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованная ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

#### **Раздел 5. Лыжная подготовка – 23 ч**

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.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

#### **Раздел 6. Подвижные игры – 19 ч**

#### **Раздел 7. Легкая атлетика – 12 ч**

### **3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение темы**

№ урока п/п	Тема урока (раздела)	Количество часов		Дата проведения урока	
		План	Факт	План	Факт
<b>I</b>	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>4</b>			
1.	Инструктаж техники безопасности и правила поведения на уроках физической культуры	1			
2.	Знание о физической культуре. Физическая культура				
3.	Из истории о физической культуре	1			
4.	Физические упражнения	1			
<b>II</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>20</b>			
5.	Легкая атлетика. Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	1			
6.	Различные виды ходьбы.	1			
7.	Бег в заданном направлении	1			
8.	Челночный бег 3х10 метров	1			
9.	Челночный бег 4х9 метров	1			
10.	Бег 30 метров	1			
11.	Бег 60 метров	1			
12.	Бег 500 метров	1			
13-14.	Прыжки в длину с места	2			
15-16.	Прыжки в длину с разбега	2			

17.	Бег для развития выносливости	1			
18-19.	Прыжки в высоту	2			
20-21.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель	2			
22-23-24.	Метание малого мяча на дальность	3			
<b>III</b>	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>12</b>			
25.	Техника безопасности на уроках акробатики	1			
26.	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1			
27.	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа	1			
28.	Перекаты. Разновидности перекатов	1			
29.	Техника выполнения кувырка вперед. Кувырок вперед	1			
30.	Стойка на лопатках, «мост», стойка на лопатках, «мост» - совершенствование	1			
31.	Лазанье, перелазание на гимнастической стенке	1			
32.	Висы на перекладине. Круговая тренировка	1			
33.	Прыжки со скакалкой. Прыжки в скакалку	1			
34.	Круговая тренировка	1			
35.	Вис углом и вис согнувшись на перекладине	1			
36.	Вращение обруча	1			
<b>IV</b>	<b>Подвижные игры</b>	<b>12</b>			
37.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях подвижные игры. Игра «Белочка -защитница»	1			
38-40.	Броски и ловля мяча в парах	3			
41-42.	Ведение мяча	2			
43-44.	Ведение мяча в движении	2			
45-46.	Эстафета с мячом	2			
47-48.	Подвижные игры с мячом	2			
<b>V</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>23</b>			
49.	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Разучивание техники попеременного двухшажного хода	1			
50-54.	Скользкий шаг без палок	5			
55-59.	Ступающий шаг на лыжах без палок	5			
60-64.	Повороты переступанием на лыжах без палок	5			
65-68.	Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок	4			
69-70.	Прохождение дистанции 1 км на лыжах	2			
71.	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах. Контрольный урок по лыжной подготовке	1			

<b>VI</b>	<b>Подвижные игры</b>	<b>19</b>			
72-73.	Броски мяча через волейбольную сетку	2			
74-75.	Точность броска мяча через волейбольную сетку	2			
76-77.	Подвижная игра «Вышибалы»	2			
78-79.	Броски набивного мяча от груди	2			
80-81.	Броски набивного мяча снизу	2			
82-83.	Подвижная игра «Точно в цель»	2			
84-85.	Подвижные игры для зала	2			
86-87.	Подвижная игра «Хвостики»	2			
88-89.	Русская народная подвижная игра «Горелки»	2			
90.	Командные подвижные игры.	1			
<b>VII</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>12</b>			
91-92.	Прыжки в высоту	2			
93-95.	Бросок набивного мяча от груди	3			
96-98.	Беговые упражнения	3			
99-100	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	2			
101-102.	Тестирование метания малых мечей на дальность	2			
	<b>Итого</b>	<b>102 часа</b>			

## **1. Планируемые результаты освоения учебного предмета в 4 классе:**

### **Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### **Метапредметными результатами являются:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 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 в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Предметными результатами**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (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 (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

## **Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура» в начальной школе.**

К концу учебного года учащиеся научатся:

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

*Знания о физической культуре* – выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, вести дневник самоконтроля рассказывать историю появления мяча и футбола, объяснять, что такое зарядка и

физкультминутка, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека, правила обгона на лыжне;

*Гимнастика с элементами акробатики*- выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, вис завесом одной и двумя ногами, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствия, кувырок назад, стойка на голове, на руках, на лопатках, мост, упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на кольцах(вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед, выкрут, махи), опорный прыжок, проходить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема, прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, крутить обруч, напрыгивать на гимнастический мостик, выполнять разминку на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, массажными мячами, набивными мячами, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, направленные на развитие гибкости и координации движений, на матах, запомнить небольшие временные промежутки, подтягиваться, отжиматься;

*Легкая атлетика.* Пробежать 30 и 60 м на время, выполнять челночный бег, метать мешочек на дальность и мяч на точность, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием, спиной вперед, проходить полосу препятствий, бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, пробежать дистанцию 1000 метров, передавать эстафетную палочку;

*Лыжная подготовка.* Передвигаться на лыжах скользящим шагом и ступающим шагом с лыжными палками без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным и одновременным одношажным ходом, «змейкой», выполнять повороты на лыжах переступание и прыжком, подъем на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», спуск со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», проходить дистанцию 2 км, играть в подвижные игры на лыжах «Накаты» и «Подними предмет»;

*Подвижные игры.* Ученики научатся играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два Мороза»; «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совуш-ка», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убрать», «Волшебные елочки», «Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики-воробушки», «Белки в лесу», «Белочка-защитница», «Бегуны и прыгуны», «Грибы-шалуны», «Котел», «Охотники и утки», «Антивышибалы», «Забросай противника мячами», «Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Собачки», «Лес, болото, озеро», «Запрещенное движение», «Хвостики», «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Игра в птиц», «Игра в птиц с мячом», «День и ночь»; выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.

## **2. Содержание учебного предмета.**

### **Раздел 1. Знания о физической культуре – 8 ч**

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

### **Раздел 2. Легкая атлетика – 16 ч**

*Бег:* с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

*Прыжки:* на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.  
*Метание:* малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

### **Раздел 3. Гимнастика с элементами акробатики – 12 ч**

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.

### **Раздел 4. Подвижные игры -12 ч**

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Ловишка», «Ловишка на хобах», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-дай руку», «Флаг на башне», «Перестрелка», «Удочка», «Горячая линия», «Катание колеса», «Марш с закрытыми глазами»

*Игровые задания с использованием строевых упражнений типа:* «Становись — разойдись», «Смена мест».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

### **Раздел 5. Лыжная подготовка – 23 ч**

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.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

### **Раздел 6. Подвижные игры – 19 ч**

### **Раздел 7. Легкая атлетика – 12 ч**

## **3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение**

### **Темы**

№ урока п/п	Тема урока (раздела)	Количество часов		Дата проведения урока	
		План	Факт	План	Факт
<b>I</b>	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>8</b>			
1.	Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на уроках физической культуре.	1			

2.	Подбор одежды, обуви и инвентаря.	1			
3.	Подвижные игры и их влияние на физическое развитие человека.	1			
4.	Составление режима дня	1			
5.	Самостоятельные занятия.	1			
6.	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений	1			
7.	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки	1			
8.	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1			
<b>II</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>16</b>			
9.	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике	1			
10.	Различные виды ходьбы	1			
11.	Бег в заданном направлении	1			
12.	Челночный бег 3 по 10 метров.	1			
13.	Челночный бег 4 по 9 метров.	1			
14.	Бег 30 метров.	1			
15.	Бег 60 метров.	1			
16.	Бег 100 метров.	1			
17.	Бег 500 метров.	1			
18.	Бег 1000метров.	1			
19.	Бег для развития выносливости	1			
20.	Прыжки в длину с места	1			
21.	Прыжки в длину с разбега	1			
22.	Прыжки на 180 и 360 градусов	1			
23.	Прыжки в высоту	1			
24.	Прыжки с точным приземлением « Кто дальше прыгнет»?	1			
<b>III</b>	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>12</b>			
25.	Техника безопасности на уроках акробатики	1			
26.	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1			
27.	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа	1			
28.	Перекаты. Разновидности перекатов	1			
29.	Техника выполнения кувырка вперед. Кувырок вперед	1			
30.	Стойка на лопатках, «мост», стойка на лопатках, «мост» - совершенствование	1			
31.	Лазанье, перелазание на гимнастической стенке	1			
32.	Висы на перекладине. Круговая тренировка	1			
33.	Прыжки со скакалкой. Прыжки в скакалку	1			
34.	Круговая тренировка	1			

35.	Вис углом и вис согнувшись на перекладине	1			
36.	Вращение обруча	1			
<b>IV</b>	<b>Подвижные игры</b>	<b>12</b>			
37.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях подвижные игры. Игра «Белочка - защитница»	1			
38-40	Броски и ловля мяча в парах	3			
41-42.	Ведение мяча	2			
43-44.	Ведение мяча в движении	2			
45-46.	Эстафета с мячом	2			
47-48.	Подвижные игры с мячом	2			
<b>V</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>23</b>			
49.	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Разучивание техники попеременного двухшажного хода	1			
50-54.	Скользкий шаг без палок	5			
55-59.	Ступающий шаг на лыжах без палок	5			
60-64.	Повороты переступанием на лыжах без палок	5			
65-68.	Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок	4			
69-70.	Прохождение дистанции 1 км на лыжах	2			
71.	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах. Контрольный урок по лыжной подготовке	1			
<b>VI</b>	<b>Подвижные игры</b>	<b>19</b>			
72-73.	Броски мяча через волейбольную сетку	2			
74-75.	Точность броска мяча через волейбольную сетку	2			
76-77.	Подвижная игра «Вышибалы»	2			
78-79.	Броски набивного мяча от груди	2			
80-81.	Броски набивного мяча снизу	2			
82-83.	Подвижная игра «Точно в цель»	2			
84-85.	Подвижные игры для зала	2			
86-87.	Подвижная игра «Хвостики»	2			
88-89.	Русская народная подвижная игра «Горелки»	2			
90.	Командные подвижные игры.	1			
<b>VII</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>12</b>			
91-92.	Прыжки в высоту	2			
93-95.	Бросок набивного мяча от груди	3			
96-98.	Беговые упражнения	3			
99-100.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	2			
101-102.	Тестирование метания малых мечей на дальность	2			
	<b>Итого</b>	<b>102</b>			