

Программа по предмету (курсу) «Физическая культура» разработана в соответствии с законом РФ от 29.12.2012 года № 273/ФЗ " Об образовании в Российской Федерации" (с последующими изменениями), Приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009года № 373 " Об утверждении Федерального государственного стандарта начального общего образования" (с последующими изменениями).

## Планируемые результаты освоения физической культуры в 1-4 классах.

### 1 класс

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся получат возможность научиться:

*иметь представления:*

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;

*демонстрировать уровень физической подготовленности*

Контрольные упражнения	Уровень					
	Мальчики			Девочки		
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, количество раз	11 - 12	9 – 10	7 - 8	9 - 10	7 - 8	5 - 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 - 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом коленей	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом коленей	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

## 2 класс.

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся получают возможность научиться:

*иметь представление:*

- о зарождении древних Олимпийских игр;
- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- о правилах проведения закаляющих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;
- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять закаляющие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;

*демонстрировать уровень физической подготовленности*

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

## 3 класс.

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся получают возможность научиться:

*иметь представление:*

- о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;
- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- проводить закаляющие процедуры (обливание под душем);
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;

- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;  
*демонстрировать уровень физической подготовленности*

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

#### 4 класс.

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся получат возможность научиться:

*иметь представление:*

- о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;
- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;  
*демонстрировать уровень физической подготовленности*

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			

Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

## Содержание курса физической культуры 1-4 класс.

### 1 класс

#### **Знания о физической культуре.**

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровью человека.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.

#### **Способы физкультурной деятельности.**

Самостоятельные занятия. Составление режима дня.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела.

Самостоятельные игры и развлечения. Проведение подвижных игр.

#### **Физическое совершенствование.**

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне. Выполнение строевых команд.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения. Упоры, седы.

Легкая атлетика.

Беговые упражнения с высоким подниманием бедра, с прыжками, с подскоками.

Прыжковые упражнения на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.

Кроссовая подготовка: бег на выносливость на разные дистанции.

Лыжная подготовка: передвижения на лыжах (повороты переступанием, скользящий ход).

Подвижные игры: на материале гимнастики с основами акробатики – игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

Общеразвивающие упражнения.

На материале гимнастики с основами акробатики.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах, ходьба с включением широкого шага.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий.

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

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опорой на руки и ноги.

На материале лёгкой атлетике.

Развитие координации: прыжки через скакалку на одной ноге и двух поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта.

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

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков.

## 2 класс

### **Знания о физической культуре.**

Физическая культура. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Из истории физической культуры. Особенности физической культуры разных народов.

Физические упражнения. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.

### **Способы физической культуры.**

Самостоятельные занятия. Утренняя зарядка, физкультминутки.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Показатели осанки и физических качеств.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр.

### **Физическое совершенствование.**

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Организуемые команды и приёмы.

Акробатические упражнения: упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке.

Лёгкая атлетика: прыжки с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах, на месте и с продвижением.

Кроссовая подготовка: бег на выносливость.

Лыжная подготовка: подъём на пологий склон способом «лесенка», торможение «плугом».

Подвижные и спортивные игры. На материале лёгкой атлетике: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

Общеразвивающие упражнения. На материале гимнастики с основами акробатики.

Развитие гибкости: ходьба с включением глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, седах.

Развитие координации: передвижение с резкоизменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому

гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длинной шага, поворатами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положении стоя и лёжа, сидя).

Формирование осанки: комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений ( в постановке головы, плеч, позвоночного столба).

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100г. Гимнастические палки и булавы); комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и с увеличением отягощения.

На материале лёгкой атлетики:

развитие координации: пробегание коротких отрезков из разных исходных положений, прыжки через скакалку .

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений.

Развитие выносливости: бег в режиме большой интенсивности, с ускорением, повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30м (с сохраняющимся интервалом отдыха).

Развитие силовых способностей: повторное преодоление препятствий (15 см), передача набивного мяча в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений.

### 3 класс

#### **Знания о физической культуре.**

Физическая культура. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Из истории физической культуры. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.

Физические упражнения. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

#### **Способы физкультурной деятельности.**

Самостоятельной деятельности. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

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

#### **Физическое совершенствование.**

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

#### Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения: стойка на лопатках, кувырок вперёд. Акробатические комбинации: мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера: преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелазанья, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика: челночный бег. Высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: в длину и в высоту, спрыгивание и запрыгивание. Броски:

большого мяча на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Кроссовая подготовка: бег на выносливость.

Лыжная подготовка: попеременный двушажный ход, подъём способом «лесенка» и «ёлочка», поворот на спуске переступанием на внешнюю лыжу, спуски в основной стойке.

Подвижные и спортивные игры.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча, ведение мяча, подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча, ведение мяча, броски мяча в корзину, подвижные игры на материале баскетбола.

Общеразвивающие упражнения. На материале гимнастики с основами акробатики.

Развитие гибкости: выпады и полушпагаты на месте, «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой.

Развитие координации: жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки, перелазание через горку матов.

Формирование осанки: комплексы корректирующих упражнений на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа.

Развитие силовых способностей: лазанье с дополнительным отягощением на поясе, перелазание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки, подтягивание в висе стоя и лёжа.

На материале лёгкой атлетики. Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре.

Развитие быстроты: челночный бег, бег с горки в максимальном темпе, ускорение из разных исходных положений.

Развитие выносливости: бег на дистанцию до 400м.

Развитие силовых способностей: метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами ( сверху, сбоку, снизу, от груди).

#### 4 класс

##### **Знания о физической культуре.**

Физическая культура. Организация мест занятий физическими упражнениями, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

##### **Способы физкультурной деятельности.**

Самостоятельные занятия. Выполнение комплексов упражнений для формирования и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Самостоятельное измерение всех параметров своего тела.

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

##### **Физическое совершенствование.**

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Акробатические упражнения: кувырки вперёд и назад, гимнастический мост.

Акробатические комбинации: кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастические комбинации: из виса 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 вперёд ноги.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера: преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелазания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Кроссовая подготовка. Бег на выносливость.

Лыжная подготовка: одновременный одношажный лыжный ход, подъём способом «полуёлочка», поворот при спуске с переступанием на внутреннюю лыжу, спуски в низкой стойке.

Подвижные и спортивные игры.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча, ведение мяча, подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча, ведение мяча, броски мяча в корзину, подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча, подача мяча, приём и передача мяча, подвижные игры на материале волейбола.

Общеразвивающие упражнения.

На материале гимнастики с основами акробатики.

Развитие гибкости: комплексы упражнений, включающие максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах), индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа ласточка на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнение на расслабление отдельных мышечных групп; передвижения шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: комплексы упражнений для укрепления мышечного торса.

Развитие силовых особенностей: отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку, прыжковые упражнения с предметом в руках, прыжки вверх – вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик, переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой атлетики. Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре.

Развитие быстроты: броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд, с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгивание.



## Тематическое планирование. Физическая культура 1-4 класс.

### 1 класс

3 часа в неделю, всего 99 часов.

Номер п/п	Содержание учебного курса	Количество часов
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Знание о физической культуре.</b>	<b>4</b>
	<p>Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.</p> <p>Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований.</p> <p>Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.</p>	
<b>2</b>	<b>Раздел 2. Способы физкультурной деятельности.</b>	<b>5</b>
	<p>Самостоятельные занятия. Составление режима дня.</p> <p>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела.</p> <p>Самостоятельные игры и развлечения. Проведение подвижных игр.</p>	
<b>3</b>	<b>Раздел 3. Физическое совершенствование.</b>	<b>90</b>
	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Гимнастика с основами акробатики.</p> <p><u>Организующие команды и приёмы.</u> Строевые действия в шеренге и колонне. Выполнение строевых команд.</p> <p><u>Гимнастические упражнения прикладного характера.</u> Прыжки со скакалкой.</p> <p><u>Акробатические упражнения.</u> Упоры, седы.</p> <p>Легкая атлетика.</p> <p><u>Беговые упражнения</u> с высоким подниманием бедра, с прыжками, с подскоками.</p> <p><u>Прыжковые упражнения</u> на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.</p> <p>Кроссовая подготовка: бег на выносливость на разные дистанции.</p> <p>Лыжная подготовка: передвижения на лыжах (повороты переступанием, скользящий ход).</p> <p>Подвижные игры: на материале гимнастики с основами акробатики – игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>На материале гимнастики с основами акробатики.</p> <p><u>Развитие гибкости:</u> широкие стойки на ногах, ходьба с включением широкого шага.</p> <p><u>Развитие координации:</u> произвольное преодоление простых препятствий. Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды</p>	

	<p>стилизованной ходьбы под музыку.</p> <p><u>Развитие силовых способностей</u>: динамические упражнения с переменной опорой на руки и ноги.</p> <p>На материале лёгкой атлетике.</p> <p><u>Развитие координации</u>: прыжки через скакалку на одной ноге и двух поочередно.</p> <p><u>Развитие быстроты</u>: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта.</p> <p><u>Развитие выносливости</u>: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой.</p> <p><u>Развитие силовых способностей</u>: повторное выполнение многоскоков.</p>	
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

## 2 класс

3 часа в неделю. Всего 102 часа.

Номер п/п	Содержание учебного курса	Количество часов
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Знания о физической культуре.</b>	<b>5</b>
	<p>Физическая культура. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.</p> <p>Из истории физической культуры. Особенности физической культуры разных народов.</p> <p>Физические упражнения. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.</p>	
<b>2</b>	<b>Раздел 2. Способы физкультурной деятельности.</b>	<b>4</b>
	<p>Самостоятельные занятия. Утренняя зарядка, физкультминутки.</p> <p>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Показатели осанки и физических качеств.</p> <p>Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр.</p>	
<b>3</b>	<b>Раздел 3. Физическое совершенствование.</b>	<b>93</b>
	<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p><u>Организуемые команды и приёмы.</u></p> <p><u>Акробатические упражнения</u>: упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты.</p> <p><u>Гимнастические упражнения прикладного характера</u>: передвижение по гимнастической стенке.</p> <p>Лёгкая атлетика: прыжки с ускорением, с</p>	

	<p>изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений.</p> <p><u>Прыжковые упражнения</u>: на одной ноге и двух ногах, на месте и с продвижением.</p> <p>Кроссовая подготовка: бег на выносливость.</p> <p>Лыжная подготовка: подъём на пологий склон способом «лесенка», торможение «плугом».</p> <p>Подвижные и спортивные игры. На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p>Общеразвивающие упражнения. На материале гимнастики с основами акробатики. <u>Развитие гибкости</u>: ходьба с включением глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, седах.</p> <p><u>Развитие координации</u>: передвижение с резкоизменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положении стоя и лёжа, сидя).</p> <p><u>Формирование осанки</u>: комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба).</p> <p><u>Развитие силовых способностей</u>: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100г. Гимнастические палки и булавы); комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и с увеличением отягощения.</p> <p>На материале лёгкой атлетики:</p> <p><u>развитие координации</u>: пробегание коротких отрезков из разных исходных положений, прыжки через скакалку.</p> <p><u>Развитие быстроты</u>: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений.</p> <p><u>Развитие выносливости</u>: бег в режиме большой интенсивности, с ускорением, повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30м (с сохраняющимся интервалом отдыха).</p> <p><u>Развитие силовых способностей</u>: повторное преодоление препятствий (15 см), передача набивного мяча в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений.</p>	
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

### 3 класс

3 часа в неделю. Всего 102 часа.

Номер	Содержание учебного курса	Количество
-------	---------------------------	------------

п/п		часов
1	<b>Раздел 1. Знания о физической культуре.</b>	5
	<p>Физическая культура. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.</p> <p>Из истории физической культуры. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.</p> <p>Физические упражнения. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p>	
2	<b>Раздел 2. Способы физкультурной деятельности.</b>	5
	<p>Самостоятельной деятельности. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.</p> <p>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.</p> <p>Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр ( на спортивных площадках и в спортивных залах).</p>	
3	<b>Раздел 3. Физическое совершенствование.</b>	92
	<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Комплексы упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p><u>Организующие команды и приёмы.</u></p> <p><u>Акробатические упражнения:</u> стойка на лопатках, кувырок вперёд. Акробатические комбинации: мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.</p> <p><u>Гимнастические упражнения прикладного характера:</u> преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелазанья, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p> <p>Лёгкая атлетика: челночный бег. Высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: в длину и в высоту, спрыгивание и запрыгивание. Броски: большого мяча на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p> <p>Кроссовая подготовка: бег на выносливость.</p> <p>Лыжная подготовка: попеременный двушажный ход, подъём способом «лесенка» и «ёлочка», поворот на спуске переступанием на внешнюю лыжу, спуски в основной стойке.</p> <p>Подвижные и спортивные игры.</p> <p><u>Футбол:</u> удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча, ведение мяча, подвижные игры на материале футбола.</p> <p><u>Баскетбол:</u> специальные передвижения без мяча,</p>	

	<p>ведение мяча, броски мяча в корзину, подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Общеразвивающие упражнения. На материале гимнастики с основами акробатики.</p> <p><u>Развитие гибкости:</u> выпады и полушпагаты на месте, «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой.</p> <p><u>Развитие координации:</u> жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки, перелазание через горку матов.</p> <p><u>Формирование осанки:</u> комплексы корректирующих упражнений на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа.</p> <p><u>Развитие силовых способностей:</u> лазанье с дополнительным отягощением на поясе, перелазание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки, подтягивание в висе стоя и лёжа.</p> <p>На материале лёгкой атлетики. <u>Развитие координации:</u> бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре.</p> <p><u>Развитие быстроты:</u> челночный бег, бег с горки в максимальном темпе, ускорение из разных исходных положений.</p> <p><u>Развитие выносливости:</u> бег на дистанцию до 400м.</p> <p><u>Развитие силовых способностей:</u> метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди).</p>	
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

#### 4 класс

3 часа в неделю. Всего 102 часа.

Номер п/п	Содержание учебного курса	Количество часов
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Знания о физической культуре.</b>	<b>5</b>
	Физическая культура. Организация мест занятий физическими упражнениями, подбор одежды, обуви и инвентаря. Из истории физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физические упражнения. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	
<b>2</b>	<b>Раздел 2. Способы физкультурной деятельности.</b>	<b>5</b>
	Самостоятельные занятия. Выполнение комплексов упражнений для формирования и развития мышц туловища, развития основных физических качеств. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Самостоятельное измерение всех параметров своего тела. Самостоятельные игры и развлечения. Организация и	

	проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	
<b>3</b>	<b>Раздел 3. Физическое совершенствование.</b>	<b>92</b>
	<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p><u>Акробатические упражнения</u>: кувырки вперёд и назад, гимнастический мост.</p> <p><u>Акробатические комбинации</u>: кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.</p> <p><u>Упражнения на низкой гимнастической перекладине</u>: висы, перемахи.</p> <p><u>Гимнастические комбинации</u>: из виса 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 вперёд ноги.</p> <p><u>Опорный прыжок</u> с разбега через гимнастического козла.</p> <p><u>Гимнастические упражнения прикладного характера</u>: преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелазания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке.</p> <p>Лёгкая атлетика. <u>Беговые упражнения</u>: высокий старт с последующим ускорением.</p> <p><u>Прыжковые упражнения</u>: в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание.</p> <p><u>Броски</u>: большого мяча на дальность разными способами.</p> <p><u>Метание</u>: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p> <p>Кроссовая подготовка. Бег на выносливость.</p> <p>Лыжная подготовка: одновременный одношажный лыжный ход, подъём способом «полуёлочка», поворот при спуске с переступанием на внутреннюю лыжу, спуски в низкой стойке.</p> <p>Подвижные и спортивные игры.</p> <p><u>Футбол</u>: удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча, ведение мяча, подвижные игры на материале футбола.</p> <p><u>Баскетбол</u>: специальные передвижения без мяча, ведение мяча, броски мяча в корзину, подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p><u>Волейбол</u>: подбрасывание мяча, подача мяча, приём и передача мяча, подвижные игры на материале волейбола.</p> <p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>На материале гимнастики с основами акробатики.</p> <p><u>Развитие гибкости</u>: комплексы упражнений, включающие максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах), индивидуальные комплексы по развитию</p>	

гибкости.

Развитие координации: комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа ласточка на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнение на расслабление отдельных мышечных групп; передвижения шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: комплексы упражнений для укрепления мышечного тора.

Развитие силовых особенностей: отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку, прыжковые упражнения с предметом в руках, прыжки вверх – вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик, переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой атлетики. Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре.

Развитие быстроты: броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд, с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.