

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Кургана
«Средняя общеобразовательная школа № 49»**

Рассмотрена и принята на заседании
МО учителей предметов общего развития
Протокол № 1 от 29 августа 2016 года



Утверждаю
Директор школы
/Морковкина Т.А./
Приказ № 267 от 31 августа 2016 г

**ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО КУРСА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
для первого уровня образования**

Курган, 2016 год

Программа учебного предмета «Музыка» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом №273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным Государственным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 №373 (с изменениями от 26.11.2010 №1241; от 22.09.2011 №2357; от 18.12.2012 №1060);
- Федеральным Государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897;
- Приказом Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. №1897»;
- Приказом Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373»;
- Примерной программой начального общего образования по английскому языку Министерства образования РФ;
- Основной образовательной программой начального общего образования МБОУ СОШ №49;
- УМК: «Физическая культура» В.И. Лях

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

Программа обеспечивает достижение выпускниками начальной школы следующих предметных результатов.

- 1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- 2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- 3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

1 класс

1. Раздел «Знания о физической культуре»

Обучающийся научится

Понимать строение тела человека и его положение в пространстве, работу органов дыхания и сердечнососудистой системы. Какова роль слуха и зрения при движениях, передвижениях человека. Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Причины травматизма на занятиях физической культурой и правила его предупреждения.

Обучающийся получит возможность

пользоваться гигиеническими правилами . Выполнять специальные дыхательные упражнения. Характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.

2. Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Обучающийся научится

Следить за осанкой, составлять режим дня, понимать значения режима дня для развития здорового организма. Измерять показатели физического развития (рост и массу тела), вести систематическое наблюдение за их динамикой.

Обучающийся получит возможность научиться

Подбирать специальные упражнения для правильной осанки, физкультминутки, утренней зарядки. Вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня и показателями физического развития.

2. Раздел «Физическое совершенствование»

Гимнастика с основами акробатики

Обучающийся научится: выполнять строевые упражнения, выполнять команды, акробатические движения, названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, танцевальных шагов с предметом и без, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

Обучающийся получит возможность: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, скакалкой), уверенно ходить по низкому бревну , приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, сидя; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся первых классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад; в положении наклона туловища вперёд (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола. двигаться под музыку с предметом и без него.

Лёгкая атлетика.

Обучающийся научится

Правильно дышать при выполнении движений в ходьбе, беге, прыжках. Выполнять нормативы при беге на 30м. Исходные положения при быстром старте, прыжках в длину, высоту. Выполнения опорных прыжков. Исходные положения при метании малого мяча, набивного мяча.

Обучающийся получит возможность научиться

правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 30, по дорожке спортплощадки, другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе от 3-6 мин; Метать небольшие предметы на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой в заданную цель ; толкать набивной мяч ;

Лыжные гонки

Обучающийся научится Правилам техники безопасности, методику переноски, укладки и надевания лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием на месте. Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах **1 км.**

Обучающийся получит возможность применять знания и навыки лыжной подготовки в свободное от учебы время, методически верно выполнять шаги на лыжах. Выполнять игры в снаряжении. Работать с палками и без них.

Подвижные и спортивные игры.

Обучающийся научится

правилу игр, элементам баскетбола, футбола, волейбола. Понятие ведение мяча, перемещение, стойка баскетболиста, выполнять команды по сигналу. Работать с мячом различными способами.

Обучающийся получит возможность играть в подвижные игры, выполнять правила игры и правила поведения при игре, выполнять упражнения с мячом, взаимодействовать в парах.

Подвижные игры с музыкальным сопровождением (заменен на тему плавание)

Обучающийся научится выполнять игры и танцы с музыкальным сопровождением танцевальными элементами, танцевальные движения с предметом (мяч, обруч, скакалки, ленты), правила взаимодействия в паре. Построения-перестроения в заданный рисунок.

Обучающийся получит возможность двигаться под музыкальное сопровождение в заданном музыкой темпе, двигаться ритмично, в образах персонажей, работать с предметом в руках по музыку, выполнять танцевальную схему, рисунок, следить за осанкой. Методически верно выполнять упражнения ритмической гимнастики.

2 класс

1. Раздел «Знания о физической культуре»

Обучающийся научится:

кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми
Выявлять различия в основных способах передвижения человека

Обучающийся получит возможность научиться

определять основные физические качества
определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма
ознакомиться с историей зарождения древних олимпийских игр.
узнать о возникновении первых спортивных соревнований, появлении мяча.
оздоравливать организм закаливанием (способом обтирания)

2. Раздел «Способы физической культуры»

Обучающийся научится

составлять индивидуальный режим дня
составлять комплексы упражнений для утренней зарядки
выполнять комплексы упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости, измерять параметры своего тела и физической подготовленности(сила,быстрота, выносливость, гибкость),

Обучающийся получит возможность научиться

моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости
оценивать свое состояние (ощущения) после закаливающих процедур.
Вести тетрадь с записями комплексов утренней гимнастики физкультминуток.

3.Раздел «Физическое совершенствование»

Гимнастика с основами акробатики

Обучающийся научится

соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.

осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений

различать и выполнять строевые команды «Равняйся!», «Смирно», «Кругом! Раз-два

Обучающийся получит возможность научиться

Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.

выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений

Легкая атлетика

Обучающийся научится

осваивать технику бега различными способами

соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений

соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого мяча

выполнять прыжковые упражнения

Обучающийся получит возможность научиться

выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений

проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений

взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений

выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений

проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча

Лыжные гонки

Обучающийся научится

применять правила техники безопасности,

использовать методику переноски, укладки и надевания лыж.

моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах

применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовки

осваивать технику поворотов, спусков и подъемов

Обучающийся получит возможность

применять знания и навыки лыжной подготовки в свободное от учебы время,

методически верно выполнять шаги на лыжах.

выполнять игры в снаряжении.

работать с палками и без них

проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций

разученными способами передвижения

Подвижные и спортивные игры

Обучающийся научится

излагать правила и условия проведения подвижных игр
принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности
проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр
осваивать технику исполнения в подвижных играх
взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх
соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр

Обучающийся получит возможность научиться

осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр
моделировать технические действия в игровой форме

Подвижные игры с музыкальным сопровождением (заменен на тему плавание)

Обучающийся научится

двигаться в подвижных играх под музыкальное сопровождение
выполнять танцевальные движения с предметом (мяч, обруч, скакалки, ленты),
взаимодействовать в парах.
моделировать перестроения в заданный рисунок.
понимать – что развивают упражнения с указанными по программе предметами.
различать название шагов и сочетание между ними.

Обучающийся получит возможность

двигаться в заданном музыкой темпе, двигаться ритмично,
работать с предметом в руках по музыку,
выполнять танцевальную схему, рисунок, композицию,
следить за осанкой.
методически верно выполнять упражнения ритмической гимнастики с предметом и без предмета.

3 класс

1. Раздел «Знания о физической культуре»

Обучающийся научится:

выполнять физические упражнения для укрепления здоровья человека
давать оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы
характеризовать величину нагрузки по показателям ЧСС.

Обучающийся получит возможность научиться

определять основные физические качества
определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма
правильно оценивать свое самочувствие
контролировать состояние организма при физических нагрузках

2. Раздел «Способы физической деятельности»

Обучающийся научится

характеризовать закаливающие процедуры
составлять комплексы упражнений для правильной осанки
выполнять комплексы упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости, организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении.

Обучающийся получит возможность научиться

моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости
самостоятельно организовывать проведение подвижных игр, целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

Раздел «Физическое совершенствование»

Гимнастика с основами акробатики

Обучающийся научится

соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.
осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений
различать и выполнять строевые команды
выполнять гимнастические акробатические и танцевальные упражнения

Обучающийся получит возможность научиться

Описывать технику разучиваемых акробатических и танцевальных упражнений.
выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений
оказывать помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений
составлять комбинации из числа разученных упражнений

Легкая атлетика

Обучающийся научится

осваивать технику бега различными способами
соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений
соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого мяча
выполнять прыжковые упражнения

Обучающийся получит возможность научиться

выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых Упражнений, при ходьбе и метании
усвоить правила соревнований в беге, прыжках и метании
демонстрировать вариативное умение выполнение упражнений в

ходьбе, беге, прыжках, метании
взаимодействовать со сверстниками и родителями в процессе
совместных прогулок, в освоении беговых, прыжковых упражнений,
метании.

Лыжные гонки

Обучающийся научится

применять правила техники безопасности,
моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах
применять правила подбора одежды для занятий лыжной
подготовки
осваивать технику поворотов, спусков и подъемов

Обучающийся получит возможность

применять знания и навыки лыжной подготовки в свободное от
учебы время,
методически верно выполнять шаги на лыжах.
работать с палками и без них
проявлять выносливость при прохождении тренировочных
дистанций разученными способами передвижения.

Подвижные и спортивные игры

Обучающийся научится

излагать правила и условия проведения подвижных игр
принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности
проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр
осваивать технику исполнения в подвижных играх
взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических
действий в подвижных играх
соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время
подвижных игр

Обучающийся получит возможность научиться

осваивать универсальные умения в самостоятельной организации
и проведении подвижных игр
моделировать технические действия в игровой форме
осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе
учебной и игровой деятельности
развивать физические качества
организовывать и проводить данные игры, осуществлять судейство.
использовать подвижные игры для активного отдыха

Подвижные игры с музыкальным сопровождением (заменен на тему плавание)

Обучающийся научится

выполнять комплексы упражнений со спортивным инвентарем
работать коллективно и синхронно
ритмично двигаться в подвижных играх под музыкальное
сопровождение
слушать музыку.
выполнять танцевальные движения под музыкальное сопровождение
взаимодействовать в парах.

моделировать перестроения в заданный рисунок.

Обучающийся получит возможность

выполнять заданные команды

принимать активное участие в танцевальных постановках

двигаться в заданном музыкой темпе, двигаться ритмично,

работать по музыку,

выполнять танцевальную схему, рисунок, композицию,

следить за осанкой.

методически верно выполнять упражнения

4 класс

1. Раздел «Знания о физической культуре»

Обучающийся научится:

выполнять физические упражнения для укрепления здоровья человека

давать оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при

получении травмы

характеризовать величину нагрузки по показателям ЧСС.

Обучающийся получит возможность научиться

определять основные физические качества

определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма

правильно оценивать свое самочувствие

контролировать состояние организма при физических нагрузках

2. Раздел «Способы физической культуры»

Обучающийся научится

отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток, в соответствии с изученными правилами.

организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении, соблюдать правила взаимодействия с игроками, измерять показатели физического, вести систематическое наблюдение за их увеличением

Обучающийся получит возможность научиться

Вести тетрадь с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений. Целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств

3. Раздел «Физическое совершенствование»

Гимнастика с основами акробатики

Обучающийся научится

соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.

осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений

различать и выполнять строевые команды

выполнять гимнастические акробатические и танцевальные

упражнения

Обучающийся получит возможность научиться

Описывать технику разучиваемых акробатических и танцевальных упражнений.

выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений

оказывать помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений

составлять комбинации из числа разученных упражнений

Легкая атлетика

Обучающийся научится

осваивать технику бега различными способами

соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений

соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого мяча

выполнять прыжковые упражнения

Обучающийся получит возможность научиться

выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых

Упражнений, при ходьбе и метании

усвоить правила соревнований в беге, прыжках и метании

демонстрировать вариативное умение выполнение упражнений в ходьбе, беге, прыжках, метании

взаимодействовать со сверстниками в процессе

совместных прогулок, в освоении беговых, прыжковых упражнений, метании.

Лыжные гонки

Обучающийся научится

применять правила техники безопасности,
моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах

применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовки
осваивать технику поворотов, спусков и подъемов

Обучающийся получит возможность

применять знания и навыки лыжной подготовки в свободное от
учебы

время,

методически верно выполнять шаги на лыжах.

работать с палками и без них

проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций
разученными способами передвижения.

Подвижные и спортивные игры

Обучающийся научится

излагать правила и условия проведения подвижных игр

принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности

проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр

осваивать технику исполнения в подвижных играх

взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх

соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр

Обучающийся получит возможность научиться

осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр

моделировать технические действия в игровой форме

осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности

развивать физические качества

организовывать и проводить данные игры, осуществлять судейство.

использовать подвижные игры для активного отдыха

Подвижные игры с музыкальным сопровождением (заменен на тему плавание)

Обучающийся научится

ритмично двигаться в подвижных играх под музыкальное сопровождение

слушать музыку.

выполнять танцевальные движения под музыкальное сопровождение взаимодействовать в паре.

выполнять танцевальные движения разных танцевальных жанров взаимодействовать в парах.

моделировать перестроения в заданный рисунок.

различать название шагов и сочетание между ними.

Обучающийся получит возможность

выполнять заданные команды

принимать активное участие в танцевальных постановках

двигаться в заданном музыкой темпе, двигаться ритмично, работать по музыке,

выполнять танцевальную схему, рисунок, композицию, следить за осанкой.

методически верно выполнять упражнения ритмической гимнастики

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

1.Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания,
- прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья,
- развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой

деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств; ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие; характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

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

2.Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

3.Физическое совершенствование

Выпускник научится:

выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

Содержание учебного курса

1 класс

1.Знания о физической культуре:

Физическая культура. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

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

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

2.Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.

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

3.Физическое совершенствование

3.1Физкультурно -оздоровительная деятельность.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Занятия по профилактике и коррекции нарушений осанки.

3.2Спортивно -оздоровительная деятельность

3.2.1Гимнастика с основами акробатики : Организующие команды и приёмы «Класс ,шагом марш», « Класс стой». Строевые действия в шеренге и колонне : построение в колонну по одному, построение в шеренгу, построение в круг, повороты направо, влево,

перестроение из одной колонны по две, по четыре, перестроение из одной шеренги в две, в три. Тестирование – наклон вперед из положения сидя.

Акробатические упражнения Упоры (упор лежа, упор стоя на коленях); седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках, гимнастический мост.

Акробатическая комбинация. 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы (вис спиной к гимнастической стенке)

Опорный прыжок: с разбега на горку из гимнастических матов.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке (стоя на коленях и в упоре присев)

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте, индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры (упор лежа, упор стоя на коленях), простые прыжки, перелезание через горку матов, произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. Перелезание через гимнастическое бревно перевалом, с прыжком в упор на руки и последующим перенесением ног. Ходьба по бревну лицом, боком, спиной с различными движениями руками, с подбрасыванием и ловлей мяча, с перешагиванием через набивные мячи, с перешагиванием через веревочку, с хлопками под прямой и согнутой ногой, повороты кругом, стоя и при ходьбе на носках, по рейке гимнастической скамейке.

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

3.2.2 Легкая атлетика.

Бег: Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с высоким подниманием бедра, с перешагиванием через мяч (палку, скамейку).

Прыжки: Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание (с высоты 30-40 см) и запрыгивание. Прыжки через веревочку (40 см) с 3-5 шагов разбега, через мячи.

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Метание малого мяча в горизонтальную мишень с расстояния 3-4 м. Метание мяча с места.

Тестирование – бег 30м, челночный бег 3х10, прыжок в длину с места.

Общеразвивающие упражнения

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре;

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

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; **3.2.3 Лыжные гонки** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Передвижение ступающим шагом 30 м и скользящим шагом без палок, 500м с палками, на отрезках 3х30м. Подводящие упражнения на месте. Повороты переступанием. упражнения - перенос массы тела с лыжи на лыжу, поднимание и опускание носков и пяток лыж, поднимание носков лыж и размахивание носком лыж вправо и влево. Спуски на лыжах. Подъем « полу ёлочкой» Зимние игры: с элементами лыжных ходов, с преодолением спусков и подъемов, торможение падением. Игра «Кто быстрее», «Чей веер лучше», «У кого красивее снежинка», «Нарисовать гармошку», Игра – эстафета «Кто самый быстрый?», «Кто дальше проскользит?» «С горки на горку», « Кто лучше выполнит спуск?»

Общеразвивающие упражнения

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу(на месте, в движении, прыжком с опорой на палки)

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности,

3.2.4 Подвижные и спортивные игры .

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. игра « Ноги на весу», «Охотники и утки»

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. игра « салки- догонялки»

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. Игра «метко в цель»

На материале спортивных игр:

Футбол: Удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча, ведение мяча, подвижные игры на материале футбола «Попади в обруч», «Мяч водящему»

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола «Мяч в корзину»

Волейбол: подбрасывание мяча, подача мяча, прием и передача мяча. подвижные игры на материале волейбола «Кто дальше бросит». Подвижные игры разных народов.

3.2.5 Подвижные игры с музыкальным сопровождением: Шахматный порядок, стайка, врассыпную, два круга. Диагональ. Перестроения- воротца, змейка с воротцами. Общеразвивающие движения с лентами, со скакалкой, обручем, мячом.

Музыкальная игра « Цапля и лягушки», «Птичий двор» .

2 класс

1.Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. Особенности физической культуры разных народов.

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

2.Способы физкультурной деятельности

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

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. 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).

3.Физическое совершенствование

3.1Физкультурно -оздоровительная деятельность.

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт -минуток.

3.2Спортивно -оздоровительная деятельность

3.2.1 Гимнастика с основами акробатики Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Равняйся!», «Смирно», «Вольно», «Стой», «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения: Упоры(упор лежа, упор стоя на коленях); седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд, гимнастический мост, кувырок вперед в группировке; Акробатическая комбинации. 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы(вис спиной к гимнастической стенке), перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в висе стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега на гимнастические маты.

Гимнастические упражнения прикладного характера: Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке (стоя на коленях и в упоре присев). Тестирование –Наклон вперед из положения сидя.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях, индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры(упор лёжа, упор стоя на коленях), простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; Перелезание через гимнастическое бревно перевалом, с прыжком в упор на руки и последующим перенесением ног. Ходьба по бревну лицом, боком, спиной с различными движениями руками, с подбрасыванием и ловлей мяча, с перешагиванием через набивные мячи, с перешагиванием через веревочку, с хлопками под прямой и согнутой ногой, повороты кругом, стоя и при ходьбе на носках, по рейке гимнастической скамейке.

Формирование осанки: комплексы корригирующих упражнений на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

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 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев);

3.2.2 Легкая атлетика

Бег: Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов. Ходьба, разновидности ходьбы. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с высоким подниманием бедра, с перешагиванием через мяч(палку, скамейку). Бег с ускорением, изменением направления, в чередовании с ходьбой, с преодолением препятствий; бег 30 м ,большая эстафета, равномерный медленный бег до 3мин- 6мин .

Прыжки: Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

в длину с места, с разбега, отталкивание одной и приземление на две ноги, через препятствия, запрыгивания и спрыгивания, пере лазанье через препятствия , спрыгивание (с высоты 30-40 см) и запрыгивание. Прыжки через веревочку(40см) с 3-5 шагов разбега, через мячи.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами: снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность из-за головы, горизонтальную. Метание мяча с места.

Тестирование – бег 30м, челночный бег 3x10, прыжок в длину с места.

Общеразвивающие упражнения

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений;

Развитие выносливости: прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди)

3.2.3. Лыжные гонки Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. 500м с палками ступающим шагом 30 м и скользящим шагом без палок, 500м с палками, на отрезках 3х30м.: повороты переступанием; спуски в основной стойке. Подводящие упражнения на месте перенос массы тела с лыжи на лыжу, поднятие и опускание носков и пяток лыж, поднятие носков лыж и размахивание носком лыж вправо и влево. Спуски на лыжах. Подъем «полу ёлочкой» Зимние игры: с элементами лыжных ходов, с преодолением спусков и подъемов, торможение падением

Игра «Кто быстрее», «Чей веер лучше», «У кого красивее снежинка», «Нарисовать гармошку», Игра – эстафета «Кто самый быстрый?», «Кто дальше проскользит?», «С горки на горку», «Кто лучше выполнит спуск?», «Проехать через ворота», «Спуск с поворотом», «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

Общеразвивающие упражнения

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух -трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

3.2.4. Подвижные и спортивные игры

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию: «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веровочка под ногами», «Эстафеты с обручами». «Кот и мышка», «Ящерица», «Снайпер», «Белка и орехи». «Охотники и звери».

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Невод», «Тише едешь дальше будешь», «Пустое место», «Мяч соседу», «Мышеловка».

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. Игра «Кто быстрее», «Чей веер лучше», «У кого красивее снежинка», «Нарисовать гармошку», Игра – эстафета «Кто самый быстрый?», «Кто дальше проскользит?» «С горки на горку», « Кто лучше выполнит спуск?», «Проехать через ворота», «Спуск с поворотом», «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах). Самостоятельные задания: рисунок « Зимний вид спорта».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы в кругу; подвижные игры на материале футбола «Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

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

специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Неудобный бросок».

3.2.5 Подвижные игры с музыкальным сопровождением движения с мячом – броски и ловля мяча разными способами (бросок двумя руками вверх, бросок одной рукой вверх, перебрасывание мяча из правой руки в левую, под левую, затем правую руку, бросок мяча вверх- вперед из за спины, бросок об пол с чередованием рук; со **скакалкой** – махи скакалкой в лицевой плоскости, махи в боковой плоскости, круги в лицевой плоскости, круги в боковой плоскости, перевод скакалки назад и вперед, прыжки выпрямившись с междускоком, прыжки с одной ноги на другую, движения со скакалкой в парах; **лентами** –мах в боковой плоскости. В горизонтальной плоскости, змейка с лентой (вертикальная, горизонтальна), спирали с лентой, композиция с лентой (Вальс $\frac{3}{4}$); **обручем** – повороты в лицевой, боковой и горизонтальной плоскостях, махи и круги по дуге. По кругу, перекаты по полу, броски и ловля обруча одной или двумя руками, наклоны, выпады, приседания, прыжки; Игры с музыкальным сопровождением- « Воротца», « Тихо- громко», « К своим флажкам», « Танцуй да не зевай», « Дискотека». Игры со скакалкой- « Перешагни через скакалку», « Перетяни соперника», « Быстро по местам», « Невод». Игра с обручем- « ритмическая эстафета» (по Т.Т. Ротерс), Игра с мячом – « перебрасывание мяча друг другу», «Передача мяча по кругу», эстафета. Игра с лентой – « Смена мест», « Веселый кружок».

3 класс

1.Знания о физической культуре

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

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

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

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

2.Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Выполнение простейших закаливающих процедур

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. 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).

3.Физическое совершенствование

3.1Физкультурно -оздоровительная деятельность.

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

3.2 Спортивно -оздоровительная деятельность

3.2.1 Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Команды; шире шаг, чаще шаг, реже, На первый второй расчитайсь, построение в две шеренги, перестроение из двух шеренг в два круга, передвижение по диагонали, противходом, змейкой. Команды ; становись, равняйся, смирно, вольно. Рапорт учител, повороты кругом на месте, расчет по порядку, перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации:1) 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.

2)перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках, гимнастический мост. 3)Кувырок назад, кувырок вперед, кувырок назад и перекатом стойка на лопатках, мост с помощью и самостоятельно.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Вис завесом; вис на согнутых руках согнув ноги, на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в вися, поднимание ног в вися. Вис согнув ноги, подтягивание в вися, поднимание ног в вися.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке приставными и скрестными шагами с переходом на гимнастическую скамейку, установленную под углом, и спускание по ней. Преодоление полосы препятствий с

элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лазанья по наклонной скамейке в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками, перелезание через бревно, перелезание через препятствия.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла, вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.

Освоение навыков равновесия: ходьба по бревну высота до 1 м приставными шагами, большими шагами и выпадами, на носках; повороты на носках и одной ноге; повороты прыжком на 90 и 180 гр, приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, в сед. Перелезание через бревно, опираясь руками и ногами; через коня. Тестирование - Наклон из положения сидя

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: ; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию 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; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

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 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку;

3.2.2 Легкая атлетика

Бег, ходьба: Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с захлестыванием, приставными шагами правым и левым боком, зигзагом, в парах ,

прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полу приседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейку, в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3-4 препятствий по разметкам. Равномерный, медленный, до 5-8 мин, кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.

Обычный бег с изменением частоты и длины шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым и левым боком вперед, с захлестыванием голени назад.

«Круговая эстафета» (расстояние 15-30м), «Встречная эстафете» (расстояние 10-20). Бег с ускорением на расстоянии от 20 до 30 м.

Тестирование – бег 30м, челночный бег 3x10, прыжок в длину с места, в высоту.

Прыжки : Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Прыжки с доставанием подвешенного мяча, с высоты 70 см с поворотом в воздухе на 90-180 и приземлением в квадрат, прыжки через короткую и длинную скакалку, многоскоки (тройной, пятерной, десятерной). Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера. Понятие «Эстафетная палочка».

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами (в парах, тройках, одной рукой от плеча), в щит с кругами разных диаметров, с расстояния от 3 до 8 м. Бросок набивного мяча (1 кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди. Бросок набивного мяча из за головы из положения сидя.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния от 4 до 8м, на заданное расстояние и на дальность с разбега. Метание мяча с одного – трех шагов разбега.

Общеразвивающие упражнения

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном

темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием

3.2.3 Лыжные гонки Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Освоение техники лыжных ходов.

Попеременный двухшажный ход с палками

Подъем лесенкой. Спуски в стойках. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью. Торможение плугом. Повороты переступанием в движении. Зимние игры: «метко в цель», эстафеты, «пустое место»

Общеразвивающие упражнения

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций

3.2.4 Подвижные и спортивные игры

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Подвижные игры «пустое место», «Белые медведи», «Космонавты», «Охотники и утки»

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка», «Охотники и утки», «Вызови по имени»

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. Подвижные игры «Снайперы» «Перестрелка»

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Броски в цель в ходьбе и медленном беге, удары по воротам. Упражнения в бросках, ловле, передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге выполняемые обеими верхними и нижними конечностями.

Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Быстро и точно» «варианты игры в футбол»

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления подвижные игры на материале баскетбола. Подвижные игры «Овладей мячом» «Игры с ведением мяча»

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

«Мяч ловцу», «Пионербол»

3.2.5 Подвижные игры с музыкальным сопровождением. Выполнение команд-«Внимание» «И» «Раз», выполнение команд по сигналу: музыкальное вступление, свисток, хлопок. Ритмические команды. Движения с мячом – броски и ловля мяча разными способами (бросок двумя руками вверх, бросок одной рукой вверх, перебрасывание мяча из правой руки в левую, под левую, затем правую руку, бросок мяча вверх- вперед из за спины, бросок об пол с чередованием рук, комплекс упражнений с мячом; со скакалкой – махи скакалкой в лицевой плоскости, махи в боковой плоскости, круги в лицевой плоскости, круги в боковой плоскости, перевод скакалки назад и вперед, прыжки выпрямившись с междускоком, прыжки с одной ноги на другую, движения со скакалкой в парах ,комплекс упражнений со скакалкой; лентами –мах в боковой плоскости. В горизонтальной плоскости, змейка с лентой (вертикальная, горизонтальна), спирали с лентой, композиция с лентой (Вальс $\frac{3}{4}$), комплекс упражнений с лентой; обручем – повороты в лицевой, боковой и горизонтальной плоскостях, махи и круги по дуге. По кругу, перекаты по полу, броски и ловля обруча одной или двумя руками, наклоны, выпады, приседания, прыжки, комплекс упражнений с обручем.

4 класс

1.Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

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

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

2.Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. 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).

3.Физическое совершенствование

3.1Физкультурно -оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

3.2 Спортивно -оздоровительная деятельность

3.2.1Гимнастика с основами акробатики: Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Команды; шире шаг, чаще

шаг, реже, На первый второй рассчитайсь, построение в две шеренги, перестроение из двух шеренг в два круга, передвижение по диагонали, противоходом, змейкой. Команды ; становись, равняйсь, смирно, вольно. Рапорт учителю, повороты кругом на месте, расчет по порядку, перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) 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 3) Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине. Кувырок назад, кувырок вперед, кувырок назад и перекатом стойка на лопатках, мост с помощью и самостоятельно.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Вис завесом; вис на согнутых руках согнув ноги, на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание ног в висе. Вис согнув ноги, подтягивание в висе, поднимание ног в висе.

Гимнастическая комбинация. Например: из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, козла, вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке приставными и скрестными шагами с переходом на гимнастическую скамейку, установленную под углом, и спускание по ней. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Лазанья по наклонной скамейке в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками, перелезание через бревно, коня, пере лазанья через препятствия.

Равновесия. ходьба по бревну высота до 1м приставными шагами,; повороты на носках и одной ноге; ходьба приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, в сед. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, ходьба на носках, повороты прыжком на 90 и 180. Перелезание через бревно , опираясь руками и ногами; через коня. Тестирование -Наклон вперед из положения сидя.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся 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 положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию 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; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

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 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

3.2.2 Лёгкая атлетика.

Бег, ходьба. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с захлестыванием, приставными шагами правым и левым боком, зигзагом, в парах, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Понятие «Эстафета», команды « старт» « финиш». Элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метании.

Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейку, в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3-4 препятствий по разметкам. Обычный бег с изменением частоты и длины шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым и левым боком вперед, с захлестыванием голени назад.

Тестирование – бег 30м, челночный бег 3x10, прыжок в длину с места, в высоту, с разбега. Равномерный, медленный, до 5-8 мин, кросс по слабопересеченной местности до 1 км. «Круговая эстафета» (расстояние 15-30м), « Встречная эстафете» (расстояние 10-20).

Прыжки. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; Самоконтроль- прыжок в длину и высоту;. Прыжки с доставанием подвешенного мяча, спрыгивание и запрыгивание с высоты 70 см с поворотом в воздухе на 90-180 и приземлением точно в квадрат, прыжки через короткую и длинную скакалку,

Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера.

Броски :большого мяча (1 кг) на дальность разными способами (в парах, тройках, одной рукой от плеча), в щит с кругами разных диаметров, с расстояния от 3 до 8 м .). Бросок набивного мяча (1кг) из за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди с места; то же с шага на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (1 кг) из положения стоя грудью в направление метания двумя руками от груди, из-за головы перед- вверх; снизу в перед вверх на заданное расстояние.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность

Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния от 4 до 8м, на заданное расстояние и на дальность с разбега. Метание мяча с одного – трех шагов разбега.

Общеразвивающие упражнения

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см);передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузокв горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

3.2.3 Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение. Освоение техники лыжных ходов.

Попеременный двухшажный ход с палками

Подъем лесенкой. Спуски в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью. Спуски с пологих склонов. Торможение плугом. Повороты переступанием в движении.

Зимние игры- « метко в цель», эстафеты, « пустое место»

Общеразвивающие упражнения

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

3.2.4 Подвижные и спортивные игры .

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Подвижные игры Салки « Ноги на весу», « Мышеловка»

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Подвижные игры «Третий лишний», «Снайпер», « Кто быстрее?» « Охотники и утки»

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. Подвижные игры « Метко в цель»

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Броски в цель в ходьбе и медленном беге, удары по воротам. Подвижные игры « Гонка мячей по кругу»,

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления. Подвижные игры « Овладей мячом»

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры «Пионерболл»

3.2.5 Подвижные игры с музыкальным сопровождением : движения с мячом – броски и ловля мяча разными способами (бросок двумя руками вверх, бросок одной рукой вверх, перебрасывание мяча из правой руки в левую, под левую, затем правую руку, бросок мяча вверх- вперед из за спины, бросок об пол с чередованием рук, комплекс упражнений с мячом под музыку; со **скакалкой** – махи скакалкой в лицевой плоскости, махи в боковой плоскости, круги в лицевой плоскости, круги в боковой плоскости, перевод скакалки назад и вперед, прыжки выпрямившись с междускоком, прыжки с одной ноги на другую, движения со скакалкой в парах, комплекс упражнений со скакалкой под музыку; **лентами** – мах в боковой плоскости. В горизонтальной плоскости, змейка с лентой (вертикальная, горизонтальна), спирали с лентой, композиция с лентой (Вальс $\frac{3}{4}$); **обручем** – повороты в

лицевой, боковой и горизонтальной плоскостях, махи и круги по дуге. По кругу, перекаты по полу, броски и ловля обруча одной или двумя руками, наклоны, выпады, приседания, прыжки. Комплекс упражнений с обручем под музыку; Игры с музыкальным сопровождением- « Танцуй да не зевай», « перебрасывание мяча друг другу»,. Игры со скакалкой- « Перешагни через скакалку», « Перетяни соперника», « Невод». Игра с обручем- « ритмическая эстафета» (по Т.Т. Ротерс), «Передача мяча по кругу», Игра с лентой – « Смена мест».

Тематическое планирование 1 класс

№	Наименование раздела	Всего часов
1	«Знания о физической культуре»	4ч
2	« Способы физкультурной деятельности»	3ч
3	«Физическое совершенствование»	92ч
3.1	Физкультурно -оздоровительная деятельность	3ч
3.2	Спортивно -оздоровительная деятельность	89ч
3.2.1	Гимнастика с основами акробатики	24ч
3.2.2	Легкая атлетика	26ч
3.2.3	Лыжные гонки	16ч
3.2.4	Подвижные и спортивные игры	13ч
3.2.5	Подвижные игры с музыкальным сопровождением	10ч
3.2.6	Общеразвивающие упражнения	В процессе уроков соответствующих разделов программы
ИТОГО		99ч

Тематическое планирование 2 класс

№	Наименование раздела	Всего часов
1	«Знания о физической культуре»	4ч
2	« Способы физкультурной деятельности»	3ч
3	«Физическое совершенствование»	95ч
3.1	Физкультурно -оздоровительная деятельность	2ч
3.2	Спортивно -оздоровительная деятельность	93ч
3.2.1	Гимнастика с основами акробатики	24ч
3.2.2	Легкая атлетика	28ч
3.2.3	Лыжные гонки	16ч

3.2.4	Подвижные и спортивные игры	16ч
3.2.5	Подвижные игры с музыкальным сопровождением	9ч
3.2.6	Общеразвивающие упражнения	В процессе уроков соответствующих разделов программы
ИТОГО		102ч

Тематическое планирование 3 класс

№	Наименование раздела	Всего часов
1	«Знания о физической культуре»	4ч
2	« Способы физкультурной деятельности»	3ч
3	«Физическое совершенствование»	95ч
3.1	Физкультурно -оздоровительная деятельность	4ч
3.2	Спортивно -оздоровительная деятельность	91ч
3.2.1	Гимнастика с основами акробатики	24ч
3.2.2	Легкая атлетика	26ч
3.2.3	Лыжные гонки	20ч
3.2.4	Подвижные и спортивные игры	14ч
3.2.5	Подвижные игры с музыкальным сопровождением	7ч
3.2.6	Общеразвивающие упражнения	В процессе уроков соответствующих разделов программы
ИТОГО		102ч

Тематическое планирование 4 класс

№	Наименование раздела	Всего часов
1	«Знания о физической культуре»	4ч
2	« Способы физкультурной деятельности»	3ч
3	«Физическое совершенствование»	95ч
3.1	Физкультурно -оздоровительная деятельность	5ч
3.2	Спортивно -оздоровительная деятельность	90ч
3.2.1	Гимнастика с основами акробатики	24ч
3.2.2	Легкая атлетика	26ч

3.2.3	Лыжные гонки	20ч
3.2.4	Подвижные и спортивные игры	12ч
3.2.5	Подвижные игры с музыкальным сопровождением	8ч
3.2.6	Общеразвивающие упражнения	В процессе уроков соответствующих разделов программы
ИТОГО		102ч