


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Глубокинская основная общеобразовательная школа»

Рассмотрена
на заседании
педагогического
совета
Протокол №.1
«31.» 08.2023 г.

Согласовано:
заместитель
директора
по УВР
 П.В. Дымшаков
«31.» 08.2023 г.

Утверждаю:
Директор МКОУ
«Глубокинская ООШ»
 И.В.Ильбиных
приказ от «31.» 08.2023 г. № 107


Рабочая программа
по учебному предмету
«Физическая культура»
для 1-4 классов начального общего образования
на 2022- 2026 учебный год

составлена
учителем физической культуры:
Волковым Олегом Анатольевичем.

с. Глубокое, 2022

Рабочая программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура».

Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета. В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная

физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе:

- «Знания о физической культуре».
- «Способы самостоятельной деятельности».
- «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет 270 ч. (два часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 66 ч; 2 класс — 68 ч; 3 класс — 68 ч; 4 класс — 68 ч.

УЧЕБНО

1 ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 КЛАСС

№п/п	Вид программного материала	Количество часов
1	Базовая часть	96
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
1.2	Спортивные игры (Баскетбол)	19
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	14
1.4	Легкая атлетика	13
1.5	Лыжная подготовка	24
1.6	Легкая атлетика	10
1.7	Подвижные игры	16

УЧЕБНО ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2-4 КЛАСС

№п/п	Вид программного материала	Количество часов
1	Базовая часть	102
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
1.2	Спортивные игры (Баскетбол)	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкая атлетика	13
1.5	Лыжная подготовка	24
1.6	Легкая атлетика	10
1.7	Подвижные игры	16

Планируемые результаты учебного предмета «Физическая культура»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретением первоначального опыта деятельности на их основе.

Патриотическое воспитание: ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

Гражданское воспитание: представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разносторонней совместной деятельности и привыканию к учебным, познавательным задачам, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания по-следствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения.

Ценности научного познания:

- знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в европейской и российской культурно-педагогической традиции;
- познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;
- познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;
- интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направления и уровня обучения в дальнейшем.

Формирование культуры здоровья:

- осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизненнообеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Экологическое воспитание:

- экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное

отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;
— экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

Метапредметные результаты:

1. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.
2. Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера.
3. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
4. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.
5. Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии.
6. Использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач.
7. Активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач.
8. Использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета
9. Овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах.
10. Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.
11. Готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий.
12. Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.
13. Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.
14. Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.
15. Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
16. Умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

Предметные результаты:

- 1) Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), 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 навыков 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), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Программа обеспечивает достижение выпускниками на уровне начального общего образования следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты: включают готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки, отражающие:

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты: включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, межпредметные понятия и отражают:

Регулятивные:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха (неуспеха) учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе ее выполнения;

- анализи объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения.

Познавательные:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- умение оценить красоту телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Коммуникативные:

- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.

Предметные результаты: включают освоенный школьниками в процессе изучения данного предмета опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

- формирования первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, интеллектуального, эмоционального, социального), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- формирования навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на качественном уровне;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в соревновательной деятельности;
- планирование занятий физической культуры в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика ее роли и значения в жизни деятельности человека;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение соревнований подвижных игр и элементов соревнований, организация их объективного судейства;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр соревнований;

• нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов.

Планируемые результаты по разделу учебного предмета

Знания физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта, на примере ВФСК ГТО) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми в помещении и на открытом воздухе, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

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 характеризовать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

Способы физической деятельности

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней гимнастики, физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха в помещении и на открытом воздухе, соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, вес) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематическое наблюдение за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

Выпускник научится

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, зрения, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации), оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте сердечных сокращений (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств в т. ч. с использованием ВФСК ГТО;

- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкой перекладине, на полном гимнастическом бревне);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красивые гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормы выносливости по физической подготовке, в т.ч. нормы ВФСК ГТО;
- выполнять передвижения на лыжах.

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

1 КЛАСС

Знания физической культуре.

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

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

История физической культуры. Как возникли физические упражнения

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Передвижения на лыжах скользящим шагом

Организующие команды и приемы: Строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд.

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

Физическое совершенствование.

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекуты.

Гимнастические упражнения прикладного характера: прыжки со скакалкой, передвижение по гимнастической стенке, преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания; передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель на дальность.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом, спуск в стойке.

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

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

Спортивные игры:

Баскетбол: передача и ловля мяча двумя руками летящего на уровне груди; бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте.

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.

- *Развитие координации движений:* произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с изменением направления и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке.

- *Формирование осанки:* ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой.

- *Развитие силовых способностей:* перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку.

На материале легкой атлетики

- *Развитие координации движений:* бег с изменяющимся направлением; пробегание коротких отрезков в разных исходных положениях; прыжки через скакалку на месте.

- *Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта; челночный бег.

- *Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой; бег на дистанцию до 400 м.

На материале лыжных гонок

- *Развитие координации движений:* перенос тяжестей на лыжах на лыжу (на месте и в движении).

2 КЛАСС

Знания физической культуре.

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Закаливание организма, его связь с укреплением здоровья. Характеристика основных физических качеств (силы, выносливости, гибкости, равновесия).

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

История физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. История появления упражнений с мячом. История зарождения Олимпийских игр.

Физические упражнения. Физические упражнения, их отличие от естественных движений, влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.

Способы физической деятельности.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Измерение длины и массы тела, показателей уровня физической подготовленности. Определение правильности осанки. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, спуск с горки с основной стойке, торможение «плугом».

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах): подвижные игры для освоения игр в футбол, подвижные игры для освоения игр в баскетбол. Игры и занятия на улице в зимнее время

Физическое совершенствование.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики: организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд: повороты кругом переступанием по ориентирам, перестроения из шеренги в две по ориентирам по распоряжению. Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, обручем;

Упражнения на низкой перекладине: висы.

Акробатические упражнения: упоры, седы; упражнения в группировке; перекаты; кувырок вперед, полупереворот назад из стойки на лопатках в стойку на коленях; гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки с скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания;

Легкая атлетика. *Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением, финиширование.

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

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность из-за головы.

Метание: малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию: «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», «Конники-спортсмены».

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту: «Зайцы в городе», «Невод», «Пустое место», «Воробьи и вороны».

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость координацию: «Ктобыстрее, Ктодальшескатитясгорки».

Спортивных игр:

Баскетбол: передвижения в стойке баскетболиста, приставным шагом боком, остановка в шаге, прыжком, ведением мяча на месте, спродвижением вперед по прямой.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

- *Развитие гибкости:* 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; 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 для развития гибкости.

- *Развитие координации движений:* произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке сменяющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игра на переключение внимания, на расслабление мышц

- *рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); преодоление полных препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам по сигналу.*

- *Формирование осанки:* ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа.

- *Развитие силовых способностей:* динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (спродвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх поворотом вправо и влево); индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

На материале легкой атлетики

- *Развитие координации движений:* 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; ускорение из разных исходных положений.

- *Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющим или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; бег на дистанцию 1000 м.

- *Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многократных прыжков; передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; прыжки спродвижением вперед (правым и левым боком), с доставкой ориентиров,

расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим прыгиванием.

На материале лыжных гонок

• *Развитие координации движений*: комплексы общеразвивающих упражнений с изменением позы тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге послед двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.

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

На материале плавания

• *Развитие выносливости*: повторное проплывание отрезков в ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков водными способами плавания.

3 КЛАСС

Знания физической культуры.

История физической культуры Особенности физической культуры разных народов. Связь физической культуры с трудовой деятельностью, с традициями и обычаями народа.

Физические упражнения. Физические упражнения, их отличие от естественных движений, влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Основные формы движений (циклические, ациклические), напряжение и расслабление мышц при их выполнении. *Плавание*: правила занятий в бассейне, виды подводных упражнений для освоения плавания способом «кроль на груди».

Способы физической культуры.

Самостоятельные занятия. Правила закаливания и обливаниями принятием душа. Правила техники безопасности при выполнении закаливающих процедур. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения: Связь величины нагрузки и частоты сердечных сокращений. Измерения пульса после нагрузки в покое.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах): подвижные игры для освоения игр в футбол, подвижные игры для освоения игр в баскетбол.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность. *Гимнастика* с основами акробатики. *Организующие команды и приемы*: строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд: повороты кругом, кругом прыжком, перестроения из шеренги в две, в три по распоряжению, фигурная маршировка.

Акробатические упражнения: упоры; седы; упражнения в группировке; перекувы; стойка на лопатках выпрямив ноги; кувырок вперед, полупереворот назад из стойки на лопатках в стойку на коленях, кувырок в сторону, гимнастический мост.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по рейке гимнастической скамейки, повороты; лазанье по наклонной скамейке в упоре присев в стойку на коленях. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья,

перелезание и переползание; передвижение по наклонной гимнастической скамейке, запрыгивание на горку мата виспрыгивание с нее.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, выбрасывая прямую ногу вперед, с захлестыванием голени назад, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт и низкий старт с последующим ускорением.

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

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча на дальность.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным, одношажным ходом; повороты переступанием; спуски с основной и низкой стойке; подъемы елочкой, лесенкой; торможение плугом, полуплугом.

Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию: «Посадка картофеля, Прокати быстрее мяч, Конники-спортсмены, К своим флажкам».

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту: прыжки по полосам, Невод, Пустое место, Волк ворву, Удочка».

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию: «Кто быстрее, Кто дальше скатится с горки, Попадив ворота».

Спортивных игр:

Баскетбол: передвижения с изменением направления движения, приставным шагом боком, остановкой шаге, прыжком, ведением мяча с продвижением вперед по прямой, дуге, квадрату; передачи мяча с помощью из-за головы, от груди, с отскоком об пол на месте и в движении; броски в кольцо с места от плеча. История возникновения игры в баскетбол, правила игры в баскетбол.

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; 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 для развития гибкости.

- **Развитие координации движений:** произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, сменяющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игра на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); преодоление пологих препятствий; комплексы упражнений на координацию асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

- **Формирование осанки:** комплексы корригирующих упражнений на контроль

ощущений(впостановкеголовы,плеч,позвоночностолба),наконтрольосанкив движении,положенийтелаиегозвеньевстоя,сидя,лежа;комплексыупражненийдля укреплениямышечногокорсета.

•*Развитие силовых способностей*: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локально развитые мышцы туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (гантели до 1 кг), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед по очереди на правой и левой ноге, на месте вверх и вниз поворотами вправо и влево); прыжки вверх-вперед толчком одной и двумя ногами о гимнастический мостик; индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

На материале легкой атлетики

•*Развитие координации движений*: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков в различных исходных положениях; прыжки через скакалку.

•*Развитие быстроты*: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из различных исходных положений; челночный бег; ускорение из различных исходных положений.

•*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 сохраняющим или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег; бег на дистанцию 1000 м.

•*Развитие силовых способностей* повторное выполнение многокочков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); прыжки в высоту на месте 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 прыгиванием;

На материале лыжных гонок

•*Развитие координации движений*: спуск с горы с изменяющимся стойками на лыжах; подборание предметов во время спуска в низкой стойке.

•*Развитие выносливости*: передвижение на лыжах различными способами в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождения тренировочных дистанций.

4 КЛАСС

Знания физической культуре.

Физическая культура. Физическая нагрузка, ее влияние на организм человека. Роль отдыха во время выполнения физических упражнений и его значение в регулировании физической нагрузки. Наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью. Закаливание организма, его связь с укреплением здоровья, основные способы закаливания. Общие правила проведения закаливающих процедур. Характеристика основных физических качеств (силы, выносливости, гибкости, равновесия). Основные причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями. Правила предупреждения травматизма занятиях гимнастикой, легкой атлетикой, лыжной подготовкой, плаванием, спортивных игр. Оказание первой помощи при легких травмах. Способы плавания (кроль на груди, кроль на спине), упражнения для освоения способов плавания.

История физической культуры. Развитие физической культуры в России. Роль знаменитых людей России в развитии физической культуры и спорта.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Оформление результатов измерения показателей физического развития и физической подготовленности. Соблюдение режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Измерение длины и массы тела. Выявление отставаний от возрастных норм показателей физического развития и физической подготовленности и определение направленности самостоятельных занятий по физической подготовленности. Передвижение на лыжах по переменным двухшажным ходом, спуск с горки в основной стойке, торможение «плугом».

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах) для освоения игр в футбол, подвижные игры для освоения игр в баскетбол, подвижные игры для освоения игр в волейбол.

Физическое совершенствование.

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. *Организуемые команды и приемы:* строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд: повороты кругом, кругом прыжком, перестроения из шеренги в две, в три по распоряжению, фигурная маршировка.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках выпрямив ноги; кувырок вперед, полупереворот назад из стойки на лопатках в стойку на коленях, кувырок в сторону, кувырок назад, гимнастический мост. Акробатические комбинации.

Опорный прыжок через козла. Подводящие упражнения для освоения опорного прыжка. Выполнение опорного прыжка на прыгивании и последующим прыгиванием.

Упражнения на низкой перекладине. Перемах толчком двумя ногами из виса стоя присев в вис зади согнувшись и обратно. Переворот толчком двумя из виса стоя присев в вис зади согнувшись и обратно. Подводящие упражнения для освоения техники перемаха и переворота.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки с скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке, лазанье по наклонной скамейке в упоре присев в стойку на коленях. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания; передвижение по наклонной гимнастической скамейке, запрыгивание на горку матов и прыгивание с нее.

Легкая атлетика. *Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, выбрасывая прямую ногу вперед с захлестыванием голени назад, прыжками с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с низкого старта с последующим ускорением. Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике низкого старта. Техника низкого старта, стартового ускорения, финиширования.

Прыжковые упражнения: подводящие упражнения для освоения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание», техника выполнения прыжка в высоту с разбега, на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; спрыгивание и запрыгивание, многоскоки.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча на дальность с разбега.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным, одношажным ходом; повороты переступанием; спуск в основной и низкой стойке; подъемы елочкой, лесенкой; торможение плугом, полуплугом. Чередование лыжных ходов при прохождении учебных дистанций.

Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию: «Посадка картофеля, Прокати быстрое мяч, Конники-спортсмены, К своему флажку».

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту: прыжки по полосам, «Невод», «Пустое место», «Волк ворву», «У дочка».

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию: «Кто быстрее», «Кто дальше скатится с горки», «Попадив ворота».

Спортивные игры:

Баскетбол: передвижения с изменением направления движения, приставным шагом боком, остановкой шаге, прыжком, ведением мяча с продвижением вперед по прямой, подуге, квадрату; передачи мяча способом из-за головы, от груди, со скачком полностью в движении; броски в кольцо со места от плеча, с двух шагов, упражнения в парах, тройках. Играв баскетбол по упрощенным правилам.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

- **Развитие гибкости:** «выкруты» 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 для развития гибкости.

- **Развитие координации движений:** ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну сменяющимся 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 лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; 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 со стороны партнера; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

- **Формирование осанки:** ходьба с предметами на голове; комплексы корригирующих упражнений на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

- **Развитие силовых способностей:** динамические упражнения с переменной опорой на руки и ноги, локально развитые мышцы туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 1000 г, гимнастические палки), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; отжимание; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой

ноге, на месте вверх-вверх поворотами вправо и влево); прыжки вверх-вперед толчком одной и двумя ногами гимнастический мостик; переноска партнера в парах; индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

На материале легкой атлетики

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

- *Развитие быстроты*: повторное выполнение беговых упражнений максимальной скоростью с высокогостарта, из разных исходных положений; челночный бег; бег 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 со сходом по беговой дорожке в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющим или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег; бег на дистанцию 1000 м.

- *Развитие силовых способностей* повторное выполнение многопрыжков; 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 касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым или левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

- *Развитие координации движений*: спуск с горы с изменяющимся состоянием лыж; подборание предметов во время спуска в низкой стойке.

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

