
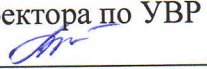


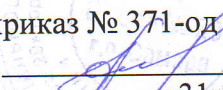


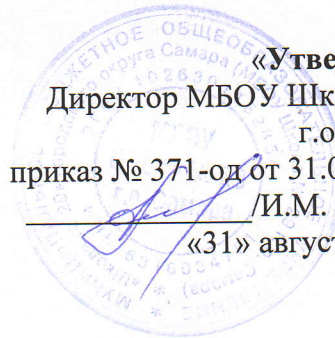
муниципальное бюджетное общеобразовательное  
учреждение «Школа № 29» городского округа Самара

443110, г. Самара, ул. Радонежская, 2А, телефон(факс) 334-87-66,  
e-mail: [school29@bk.ru](mailto:school29@bk.ru), сайт школы: [29-school.ru](http://29-school.ru)

«Рассмотрено»  
на заседании МО  
протокол № 1 от  
30 августа 2016 года  
Руководитель МО  
 Петунина Е.В.

«Согласовано»  
Заместитель  
директора по УВР  
  
Задорожная Т.В.

«Утверждаю»  
Директор МБОУ Школа №29  
г.о. Самара  
приказ № 371-од от 31.08.2016г.  
 /И.М. Атапина  
«31» августа 2016г.



**Рабочая программа**

**на 2016-2020 учебный год**

Предмет: Физическая культура

Класс: 1-4

Программа: «Школа России»

Методическое обеспечение: "Физическая культура" 1-4 кл. под редакцией В.И.Ляха М. "Просвещение", 2015 г.

Количество часов в году: 405 часов

Количество часов в неделю: 3 часа

***Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета физкультура***

***Личностные результаты освоения учебного предмета по физкультуре***

Базовым результатом образования в области физической культуры и спорта в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура»

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- **формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций**

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- — технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности

### **Планируемые результаты междисциплинарных программ**

#### **«Программа формирования универсальных учебных действий»**

##### **Регулятивные:**

##### **Целеполагание:**

Выпускник научится:

- принимать и сохранять учебную задачу

*Выпускник получит возможность научиться:*

- *ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже известно и того, что ещё неизвестно;*
- *в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;*
- *преобразовывать практическую задачу в познавательную*

##### **Планирование:**

Выпускник научится:

- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;

- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;

*Выпускник получит возможность научиться*

*-определять последовательность промежуточных целей с учётом конечного результата; составление плана и последовательности действий;*

- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;*

### **Прогнозирование:**

Выпускник научится:

- выполнять учебные действия в материализованной, громкоречевой и умственной форме.

- использовать речь для регуляции своего действия;

*Выпускник получит возможность научиться*

- превосходить результат;*

*предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик;*

- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве*

### **Контроль:**

Выпускник научится:

- сличать способ действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона

- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи и задачной области;

- различать способ и результат действия;

*Выпускник получит возможность научиться*

- вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия*

### **Коррекция:**

Выпускник научится:

- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок

*Выпускник получит возможность научиться*

- вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия

### **Оценка:**

Выпускник научится:

- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки

*Выпускник получит возможность научиться*

- выделять и осознавать то, что уже усвоено, осознавать качество и уровень усвоения
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия

### **Саморегуляция:**

*Выпускник получит возможность научиться:*

- активизация сил и энергии, к волевому усилию в ситуации мотивационного конфликта;
- концентрация воли для преодоления интеллектуальных затруднений и физических препятствий;

### **Коммуникативные:**

#### **Инициативное сотрудничество и взаимодействие**

Выпускник научится:

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействиях;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации

- задавать вопросы;
- формулировать собственное мнение и позицию.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач

### **Управление коммуникацией**

Выпускник научится:

- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- контролировать действия партнёра;

Выпускник получит возможность научиться

- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;
- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;

аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;

**Логические:**

Выпускник научится:

- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение,

Выпускник получит возможность научиться

- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;

### **Информационные**

Выпускник научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы.

Выпускник получит возможность научиться

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотеки и Интернета

## ***Предметные результаты освоения учебного предмета по физкультуре***

### **Раздел «Знания о физической культуре»**

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультурминуток 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 или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так 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 корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

## **Раздел «Способы физкультурной деятельности»**

Выпускник 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 (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

### **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 приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

## **Раздел «Физическое совершенствование»**

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- 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 упрощенным правилам;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

## **Планируемые результаты изучения учебного предмета**

### **Требования к уровню подготовки учащихся**

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса должны:

**Иметь представление:**



- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки.

**Уметь:**

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;

**Демонстрировать:**

- уровень физической подготовленности (см. таблицу)

№ п/ п	Физические способности	Контрольн оеупражнений (тест)	Возраст (лет)	Уровень физической подготовленности учащихся					
				мальчики			девочки		
				<i>низкий</i>	<i>средний</i>	<i>высокий</i>	<i>низкий</i>	<i>средний</i>	<i>высокий</i>
1.	Скоростные	Бег на 30 м (с)	7	7,5 и выше	7,3-6,2	5,6 и выше	,6 и в	7,5-6,4	5,8 и ниже
2.	Координационные	Челночный бег 3*10 м (с)	7	11,2 и в	10,8-10,3	9,9 и н	1,7 и в	11,3/10,6	10,2 и н
3.	Скоростно-	Прыжок	7	100 и н	115-	155 и в		110-	150 и в

	силовые	в длину с места (см)			135		5 и н	130	
4.	Выносливость	6-минутный бег (м)	7	700 и н	750-900	100 и в	100 и н	600-800	900 и в
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя (см)	7	+1 и н	3-+5	9 и в	2 и н	+6 - +9	+12,5 и в
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из вися (мальчики), (раз), на низкой перекладине из вися лежа (девочки), (раз)	7	1	-3	2 и в	4 и н	4-8	12 и в

В результате Обязательного минимума содержания учебного предмета «*Физическая культура*» учащиеся 2 класса должны:

**Иметь представление:**

- о зарождении древних Олимпийских игр;
- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- о правилах проведения закаливающих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки.

**Уметь:**

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости );
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия.

**Демонстрировать:**

- уровень физической подготовленности (см. табл.)

№ п/ п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст (лет)	Уровень					
				мальчики			девочки		
				<i>низкий</i>	<i>средний</i>	<i>высокий</i>	<i>низкий</i>	<i>средний</i>	<i>высокий</i>
1.	Скоростные	Бег на 30 м (с)	8	7,1	7,0-6,0	5,4	7,6 и в	7,2-6,2	5,6
2.	Координационные	Челночный бег 3*10 м (с)	8	10,4	10,0-9,5	9,1	11,1	10,7/10,1	9,7
3.	Скоростно-	Прыжок	8	100 и	125-145	165	90	125-140	155

	силовые	в длину с места (см)		н					
4.	Выносливость	6-минутный бег (м)	8	750	800-950	1150	550	650-850	950
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя (см)	8	1	3-5	+7,5	2	5-8	11,5
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), (раз), на низкой перекладине из виса лежа (девочки), (раз)	8	1	2-3	4	3	6-10	14

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета *«Физическая культура»* учащиеся 3 класса должны:

- **иметь представление:**
- о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;
- **уметь:**
- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;

- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- **демонстрировать** уровень физической подготовленности (см. табл. ).

п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст (лет)	Уровень					
				мальчики			девочки		
				<i>низкий</i>	<i>средний</i>	<i>высокий</i>	<i>низкий</i>	<i>средний</i>	<i>высокий</i>
1.	Скоростные	Бег на 30 м (с)	9	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3
2.	Координационные	Челночный бег 3*10 м (с)	9	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3/9,7	9,3
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	9	120	130-150	175	110	135-150	160
4.	Выносливость	6-минутный бег (м)	9	800	850/1000	1200	600	700-900	1000
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения	9	+1	+3 - +5	+7,5	+2	+6 - +9	+13,0

		сидя (см)							
6.	Силовые	Подтягивани е на высокой перекладине из вися (мальчики), (раз),на низкой перекладине из вися лежа (девочки), (раз)	9	1	3-4	5	3	7-11	16

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «*Физическая культура*» учащиеся 4 класса должны:

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

**Уровень физической подготовленности учащихся**

№ п/п	Физические способности	Контроль ное упражнен ие  (тест)	Возраст ( лет)	Уровень					
				мальчики			девочки		
				<i>низк ий</i>	<i>средни й</i>	<i>высок ий</i>	<i>низк ий</i>	<i>сред ний</i>	<i>высокий</i>
1.	Скоростные	Бег на 30 м (с)	10	6,6	6,5-5,5	5,1	6,6	6,5- 5,6	5,2
2.	Координацион ные	Челночный бег  3*10 м (с)	10	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,4 /9,5	9,1
3.	Скоростно- силовые	Прыжок  в длину  с места (см)	10	130	140- 160	185	120	140- 155	170
4.	Выносливость	6- минутный бег (м)	10	850	900/105 0	1250	650	750- 950	1050
5.	Гибкость	Наклон вперед  из положения  сидя (см)	10	2	4-6	8,5	3	7-10	14,0
6.	Силовые	Подтягива ние	10	1	3-4	5	4	8-13	18

		на высокой перекладине из вися (мальчики) , (раз), на низкой перекладине из вися лежа (девочки), (раз)							
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

## 2.Содержание учебного предмета

**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.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**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).



**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 способы физкультурной деятельности Знания о физической культуре 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.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**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; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации.* Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед 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 вперед.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.

*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 вперед ноги.

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.*

*Прыжки со скакалкой.* Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Легкая атлетика.***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.

*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 в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

**Подвижные и спортивные 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.

На материале спортивных игр:

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

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

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

### **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; «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 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 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, лежа; 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 лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх - вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

### **На материале легкой 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.

### **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 двухтрех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбор 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.

Содержание **национальных, региональных и этнокультурных особенностей** отражено в календарно-тематическом планировании с учетом соответствующих тем, положений базового компонента программы и распределения учебного времени при изучении курса русского языка в каждом классе

### ***3. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся***

#### **1 класс (66 часов)**

#### **Знания о физической культуре 4 часа**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

#### **Физическое совершенствование 62 часов**

##### ***Гимнастика с основами акробатики 20 часов***

*Организующие команды и приемы:* построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

*Акробатические упражнения:* упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировку и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно

перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованная ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

### ***Легкая атлетика 17 часов***

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

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

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

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

### ***Подвижные и спортивные игры (11 часов)***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

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

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Футбол:* удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача». Баскетбол

### ***Лыжная подготовка (14 часов)***

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах разными способами. Технические действия на лыжах . Повороты; спуски; подъемы; торможения

**2 класс 68 часа**

**Знания о физической культуре 4 часа**

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

### **Физическое совершенствование 64 часа**

#### ***Гимнастика с основами акробатики 20 часов***

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

*Акробатические упражнения* из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

#### ***Легкая атлетика 17 часов***

*Бег:* равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 4\*9 м, бег с изменением частоты шагов.

*Броски* большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

*Метание* малого мяча на дальность из-за головы.

*Прыжки:* на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

#### ***Подвижные и спортивные игры 13 часов***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Футбол:* 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; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой» баскетбол.

### ***Лыжная подготовка 14 часов***

. Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах разными способами .Технические действия на лыжах Повороты; спуски; подъемы; торможения

## **3 класс 68 часа**

### **Знания о физической культуре 4 часа**

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

### **Физическое совершенствование 64 часа**

#### ***Гимнастика с основами акробатики 20 часов***

*Акробатические упражнения:* кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

#### ***Легкая атлетика 17 часов***

*Прыжки* в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

#### ***Подвижные и спортивные игры 13 часов***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

*На материале спортивных игр:*

**Футбол:** удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

**Баскетбол** специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

**Волейбол:** прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

### ***Лыжная подготовка 14 часов***

. Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах разными способами .Технические действия на лыжах Повороты; спуски; подъемы; торможения

## **4 класс 68 часа**

### **Знания о физической культуре 4 часа**

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

### **Физическое совершенствование 64 часа**

#### ***Гимнастика с основами акробатики 20 часов***

**Акробатические упражнения:** акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

**Гимнастические упражнения прикладного характера:** опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».



### ***Легкая атлетика 14 часов***

*Прыжки* в высоту с разбега способом «перешагивание».

*Низкий старт.*

*Стартовое ускорение.*

*Финиширование.*

. Бег по слабопересеченной местности до 1 км. Равномерный медленный бег до 5 мин.

Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.) Равномерный бег до 6 мин. Кросс до 1 км.

Бег с преодолением препятствий. Бег по пересеченной местности.

### ***Подвижные и спортивные игры 16 часов***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Подвижная цель».

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

*Баскетбол:* бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

*Волейбол:* передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

### ***Лыжная подготовка 14 часов***

. Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах разными способами .Технические действия на лыжах Повороты; спуски; подъемы; торможения