

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №10 с углубленным изучением отдельных предметов**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Предмет Физическая культура

Уровень общеобразовательный

общеобразовательный, профильный, углубленный

Класс 1-4

**2019-2023 учебный год**

Количество часов:  
всего 405 ч.; в неделю 3 ч.

Примерной учебной программы начального общего образования по физической культуре для 1 - 4 классов (опубликована в сборнике «Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1 - 4 классы: учеб. пособие для общеобразовательных. организаций / В. И. Лях. - 7-е изд. - М.: Просвещение, 2019)

Сургут, 2019 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре для обучающихся 1-4 классов разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федеральным законом от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 г. № 373);
- Примерной основной образовательной программы начального общего образования (ООП НОО 2015 г.)
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 28.10.2015 № 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов»;
- Примерной учебной программы начального общего образования по физической культуре для 1 - 4 классов (опубликована в сборнике «Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1 - 4 классы: учеб. пособие для общеобразовательных организаций / В. И. Лях. - 7-е изд. - М.: Просвещение, 2019)

### ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

*Целью* школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

*Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:*

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение меж предметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Для решения задач преемственности при переходе от дошкольного образования к начальному образованию, проводится диагностика готовности учащихся к обучению на следующей ступени. Сравниваются результаты физической подготовленности обучающихся дошкольного и результаты начала обучения начальной школы в первой четверти. Стартовая диагностика определяет пробелы, характерные для большинства обучающихся, и в соответствии с особенностями обучения выстраивается система работы по преемственности. Основанием преемственности образовательной системы становится ориентация на ключевой стратегический приоритет непрерывного образования – формирование умения учиться.

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Федеральный базисный учебный план для общеобразовательных учреждений Российской Федерации предусматривает обязательное прохождение программы по физической культуре в 1- 4 классах в объеме 99 часа (3 часа в неделю).

Программа обеспечивает обязательный минимум подготовки учащихся по физической культуре, определяемый образовательным стандартом, соответствует общему уровню развития и подготовки учащихся данного возраста.

Рабочая программа разработана основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования. Примерной рабочей программы. Предметной линии учебников В. И. Ляха"- Физическая культура. 1-4 классы: В. И. Лях. - 7-е изд. - М.: Просвещение, 2019. а также методических пособий для учителя.

Программа обеспечивает обязательный минимум подготовки учащихся по физической культуре, определяемый образовательным стандартом, соответствует общему уровню развития и подготовки учащихся данного возраста.

Основные формы организации образовательного процесса по предмету – уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями.

В целях совершенствования работы по укреплению здоровья и улучшению физического развития детей ведется мониторинг состояния физического здоровья обучающихся. Мониторинг представляет собой систему мероприятий по наблюдению, анализу, оценке и

прогнозу состояния физического здоровья детей. В сотрудничестве с администрацией школы ведется сбор, обработка и хранение данных материалов.

### **ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Предмет «Физическая культура» относится к естественно-научной области образования.

В соответствии с Базисным учебным планом на изучение предмета в 1-4х классах предусмотрено 3 часа в неделю, по годовому календарному учебному графику МБОУ СОШ №10 с углубленным изучением отдельных предметов продолжительность учебного года составляет 33 недели, на изучение курса отведено 405 часов.

### **ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

*Ценность жизни* – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы.

*Любовь к природе* – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

*Ценность человека как разумного существа*, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

*Ценность добра* – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

*Ценность истины* – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

*Ценность семьи* как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

*Ценность труда и творчества* как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

*Ценность свободы* как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

*Ценность социальной солидарности* как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

*Ценность гражданственности* – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

*Ценность патриотизма* – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

*Ценность человечества* – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

## ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Основные формы организации образовательного процесса в начальной школе - уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). Уроки физической культуры - это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В начальной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5-6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5-7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5-7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Отличительные особенности планирования этих уроков:

- ✓ планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;
- ✓ планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки - с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;
- ✓ планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

Занятия уроками физической культурой носят регулярный характер и включает в себя следующие методы обучения:

- ✓ Словесный (рассказ, объяснение, описание и анализ выполнения техники упражнения);
- ✓ Наглядность упражнений (показ отдельных упражнений, видеоматериалы, использование ИКТ);

Методы практических упражнений, которые включают в себя две группы:

- ✓ методы, направленные на освоение техники (разучивание упражнения в целом и по частям);
- ✓ методы, направленные на освоение двигательных качеств (повторный, игровой, соревновательный).

Реализация здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры в себя мониторинг физического состояния учащихся. Мониторинг представляет собой систему мероприятий по наблюдению, анализу, оценке и прогнозу состояния физического здоровья детей. В сотрудничестве с администрацией, информационным центром и фельдшером лица ведется сбор, обработка и хранение данных материалов.

Физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия способствуют сохранению здоровья, как в период обучения, так и после окончания школы. Главная цель здоровьесберегающих технологий – обеспечить учащихся высоким уровнем реального здоровья, вооружив необходимым багажом знаний, умений и навыков, необходимых для ведения здорового образа жизни и воспитания у каждого обучающегося культуру здоровья.

## **ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ**

Педагогические технологии и подходы в учебно-воспитательном процессе

- развивающее обучение;
- проблемное обучение;
- коммуникативное обучение;
- проектная технология;
- игровые технологии;
- диалог культур;
- информационно-коммуникативные технологии – которой отводится большое значение, т.к. ученик должен владеть информацией, уметь ею пользоваться, выбирать из нее необходимое для принятия решения, работать со всеми видами информации и т.д. И сегодня учитель должен понимать, что в информационном обществе он перестает быть единственным носителем знания, как это было

раньше. В некоторых ситуациях ученик знает больше, чем он, и роль современного учителя – это в большей степени роль проводника в мире информации.

- дидактическая многомерная технология;
- групповые технологии;
- КСО
- компетентностный подход;
- деятельностный подход – предполагает наличие у детей познавательного мотива (желания узнать, открыть, научиться) и

конкретной учебной цели (понимания того, что именно нужно выяснить, освоить); выполнение учениками определённых действий для приобретения недостающих знаний; выявление и освоение учащимися способа действия, позволяющего осознанно применять приобретённые знания; формирование у школьников умения контролировать свои действия – как после их завершения, так и по ходу; включение содержания обучения в контекст решения значимых жизненных задач.

- лично-ориентированный подход

Организационные формы:

- учебная исследовательская деятельность;
- изготовление учебных продуктов;
- работа в системе погружения.

Использование возможностей современных развивающих технологий, позволит обеспечить формирование базовых компетентностей современного человека:

- информационной (умение искать, анализировать, преобразовывать, применять информацию для решения проблем);
- коммуникативной (умение эффективно сотрудничать с другими людьми);
- самоорганизации (умение ставить цели, планировать, ответственно относиться к здоровью, полноценно использовать личные ресурсы);
- самообразования (готовность конструировать и осуществлять собственную образовательную траекторию на протяжении всей жизни, обеспечивая успешность и конкурентоспособность).

### **ВИДЫ И ФОРМЫ КОНТРОЛЯ**

Педагогический контроль, наряду с учебным, является необходимым компонентом системы физического воспитания школьников. Педагогический контроль преследует цель оптимизации содержательного и процессуального обеспечения физического воспитания, которая реализуется через следующие задачи:

1. Контроль за реализацией таких методических принципов физического воспитания, как доступность, индивидуализация, систематичность, прогрессивность нагрузки.
2. Контроль за системой грамотного соотношения планируемого и реализуемого содержания занятий, форм организации, используемых методов, результатов обучения, воспитания, развития, реабилитации.

3. Контроль за формированием мотивации занимающихся по отношению к физкультуре и здоровому образу жизнедеятельности. В процессе занятий физическими упражнениями применяются различные методы контроля за состоянием организма занимающихся.

4. Опрос

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ЧАСОВ (ПО РАЗДЕЛАМ ПРОГРАММЫ)

#### 1 класс

№ п/п	Наименование раздела	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	Всего часов
1	Основы знаний	В процессе урока				
2	Легкая атлетика	12			14	26
3	Подвижные игры	13	7	7	8	35
4	Гимнастика	1	15	3		19
5	Лыжная подготовка			19		19
6	Итого	26	22	29	22	99

#### 2 класс

№ п/п	Наименование раздела	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	Всего часов
1	Основы знаний	В процессе урока				
2	Легкая атлетика	12			17	29
3	Подвижные игры	13	7	10	8	38
4	Гимнастика	1	15			16
5	Лыжная подготовка			19		19
6	Итого	26	22	29	25	102

#### 3 класс

№ п/п	Наименование раздела	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	Всего часов
1	Основы знаний	В процессе урока				
2	Легкая атлетика	12			14	26
3	Баскетбол	14				14
4	Подвижные игры		4	15	11	30
5	Гимнастика		18			18

6	Лыжная подготовка			14		14
7	Итого	26	22	29	25	102

#### 4 класс

№ п/п	Наименование раздела	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	Всего часов
1	Основы знаний	В процессе урока				
2	Легкая атлетика	12			14	26
3	Баскетбол	14				14
4	Подвижные игры		4	15	11	30
5	Гимнастика		18			18
6	Лыжная подготовка			14		14
7	Итого	26	22	29	25	102

## СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

### 1 класс

#### Легкоатлетические упражнения (23 часов)

Теоретические сведения в процессе освоения физических упражнений (движений).

Техника безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.

Оздоровительное значение дозированной ходьбы и бега.

Средства для формирования навыков и умений

*Ходьба и бег с правильным сочетанием ритма движений и дыхания и с сохранением правильной осанки.* Ходьба широким свободным шагом. Ходьба с различными положениями и движениями рук. Ходьба коротким и длинным шагом. Ходьба с замедлением и ускорением движения. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стоп с различными положениями и движениями рук. Ходьба в приседе. Ходьба с преодолением простейших препятствий. Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег в чередовании с ходьбой. Медленный бег по кругу, по размеченным участкам дорожки. Бег в спокойном темпе с изменением направления движения, длины шагов. Бег в спокойном темпе с преодолением двух простейших препятствий.

Высокий старт с последующим небольшим (2-3 шага) ускорением. Старт из различных исходных положений с последующим преодолением дистанции 3-5 метров шагом или медленно бегом.

*Прыжковые упражнения.* Прыжки на двух и одной ноге (правой, левой) на месте, с продвижением вперед, в движении правым и левым боком, с различными положениями рук. Прыжки с поворотами на 90°. Прыжки с ноги на ногу. Прыжки через длинную

качающуюся скакалку. Прыжки со скакалкой (без остановки не более 15 сек). Прыжки на месте с мягким приземлением. Прыжки с высоты до 30 см на мягкость приземления. Прыжки в длину с места.

*Метания.* Упражнения с малыми мячами. Удары мяча о пол и ловля его двумя руками, ловля после дополнительных движений (хлопки, прыжки, приседания). Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений. Метание мяча в стену и ловля его двумя руками после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений. Метание мяча в парах на расстоянии 3 м.

Метание мяча с места в вертикальную цель (2х2 м) из-за головы правой и левой рукой с расстояния 3-4 м, стоя лицом по направлению метания, стоя боком по направлению метания. Метание мяча с места правой и левой рукой на заданное расстояние. Метание мяча с места правой и левой рукой с расстояния 3-4 м на дальность отскока от стены. Метание малого мяча с места правой и левой рукой с расстояния 3-4 м через высоко (1,5-2 м) расположенные препятствия (веревка, волейбольная сетка). Метание мяча с места в горизонтальную цель (2х2 м) с расстояния 3-4 м правой и левой рукой. Метание мяча с места на дальность правой и левой рукой.

Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх из положения стоя ноги врозь. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками из-за головы вперед-вверх из положения сидя.

Требования к обучающимся:

1. Уметь выполнять высокий старт.
2. Уметь выполнять прыжки через длинную качающуюся скакалку.
3. Уметь метать мяч в вертикальную цель с места.

### **Подвижные игры (24 часа)**

Теоретические сведения в процессе освоения физических упражнений (движений).

*Малоподвижные игры.* «Класс, смирно!», «Запрещенное движение», «Совушка», «День и ночь», «Через холодный ручей», «Отгадай, чей голосок?».

*Игры с бегом и прыжками.* «К своим флажкам», «Быстро по местам», «Третий лишний», «Зайцы в огороде», «Прыгающие воробушки», «Вызов номеров», «Смотри сигнал», «Пятнашки», «Смена сторон», «У ребят порядок строгий».

*Игры с мячом.* «Кто дальше бросит?», «Метко в цель», «Гонка мячей», «Выстрел в небо», «Пингвины с мячом», «Охотники и утки», «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «Брось – поймай!», «У кого меньше мячей?».

*Эстафеты.* Линейные и встречные эстафеты с предметами в движении шагом и медленно бегом.

Требования к обучающимся:

1. Знать названия изученных подвижных игр и правила их проведения.
2. Уметь играть, соблюдая правила.

Элементы спортивных игр.

Средства для формирования навыков и умений

Упражнения с большими мячами. Основные положения с мячом (резиновым или волейбольным). Комплексы упражнений с мячами. Передача мяча в шеренге вправо, влево. Передача мяча в колонне над головой, между ног, справа, слева. Удары мяча о пол и ловля его двумя руками, ловля после дополнительных движений (хлопки, прыжки, приседания). Подбрасывание мяча вверх и ловля его

двумя руками после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений. Броски мяча в стену и ловля его двумя руками после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений. Передачи мяча двумя руками снизу в парах на расстоянии 3 м. Ведение мяча на месте правой, левой рукой, попеременно правой и левой рукой. Ведение мяча в движении шагом правой, левой рукой, попеременно правой и левой рукой. Остановка в движении по звуковому сигналу.

Требования к обучающимся:

1. Уметь бросать и ловить мяч.
2. Уметь вести мяч правой и левой рукой на месте.

### **Гимнастика (18 часов)**

Теоретические сведения в процессе освоения физических упражнений (движений).

Правила поведения на занятиях гимнастикой в целях предупреждения травматизма. Название гимнастического инвентаря и оборудования.

Средства для формирования навыков и умений

*Строевые упражнения.* Основная стойка. Построение в колонну и в шеренгу по одному. Равнение в колонне в затылок. Равнение в шеренге по носкам. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте!», «Шагом марш!», «Класс, стой!». Повороты на месте направо, налево переступанием и прыжком. Передвижение в колонне по одному. Расчет на «первый-второй». Перестроение из одной шеренги в две. Перестроение в круг и в несколько кругов из шеренги. Перестроение по заранее установленным местам. Размыкание и смыкание в колонне. Размыкание и смыкание в шеренге приставными шагами.

*Общеразвивающие упражнения.* Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы в исходном положении лежа, сидя, стоя. Упражнения с позами птиц, животных, спортсменов. Комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики. Упражнения без предметов и с предметами. Упражнения на гимнастических скамейках. Упражнения лежа (в том числе сгибание и разгибание рук) и сидя на полу.

*Элементы акробатики.* Группировка. Перекаты в группировке. Перекаты на спину из положения лежа на животе и обратно (вправо и влево). Сочетание элементов.

*Лазанье и перелезание.* Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево. Лазанье по гимнастической скамейке, установленной под углом  $20^{\circ}$ , одноименным и разноименным способами в упоре стоя на коленях вверх и вниз. Лазанье по наклонной скамейке лежа на животе, подтягиваясь. Перелезание через препятствие (стопку матов) высотой 60-70 см. Подлезание под препятствие (гимнастический конь), под «ворота» высотой 40-60 см. Ползание по-пластунски; по скамейке, лежа на животе, подтягиваясь. Преодоление полосы из 2-3 препятствий, которая включает ползание, лазанье и перелезание в различных сочетаниях.

*Равновесие.* Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями и движениями рук. Стойка и ходьба на носках по гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке приставными шагами вперед, с перешагиванием мячей (небольших предметов). Ходьба по напольному гимнастическому бревну.

*Висы и упоры.* Упор присев. Упор стоя. Упор лежа. Вис присев и вис стоя на рейке гимнастической стенки.

Требования к обучающимся:

1. Уметь выполнять построения и перестроения.

2. Уметь выполнять элементы акробатики.

3. Уметь преодолевать полосу препятствий.

### **Лыжная подготовка (14 часов)**

Теоретические сведения в процессе освоения физических упражнений (движений).

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой в целях предупреждения травматизма. Основные требования к одежде и обуви для занятий лыжной подготовкой.

Средства для формирования навыков и умений

Построение в шеренгу и колонну по одному с лыжами в руках. Переноска лыж. Укладка лыж на снег. Надевание лыж. Повороты переступанием на месте вокруг пяток лыж. Передвижение ступающим шагом без палок по неглубокому снегу. Передвижение ступающим шагом без палок по учебной лыжне. Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне, с движениями рук как при ходьбе с лыжными палками. Подъем на склон ступающим шагом. Спуски со склона в основной стойке. Прохождение дистанции (300-500 м) на лыжах в медленном темпе.

*Игры.* «Смелее с горки!», «Кто дальше прокатится?».

*Эстафеты.* Эстафеты с поворотами, встречные с этапом до 20 м.

Требования к обучающимся:

1. Уметь передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом.

2. Уметь подниматься на небольшой склон и спускаться со склона.

### **Баскетбол (20 часов)**

Теоретические сведения в процессе освоения физических упражнений (движений).

Техника безопасности при выполнении упражнений с баскетбольным мячом.

Средства для формирования навыков и умений

Ведение баскетбольного мяча правой, левой.

Броски мяча от груди двумя.

Броски мяча в корзину.

Передачи мяча с отскоком и без, ловля мяча.

Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх из положения стоя ноги врозь. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками из-за головы вперед-вверх из положения сидя.

Требования к обучающимся:

1. Уметь выполнять ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке.

2. Уметь выполнять остановку двумя ногами и (или) прыжком.

3. Уметь выполнять сочетание приемов ловли – передачи – ведения мяча.

### **2 класс**

### **Легкоатлетические упражнения (26 часов)**

Теоретические сведения в процессе освоения физических упражнений (движений).

Техника безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.

Оздоровительное значение дозированной ходьбы и бега.

Средства для формирования навыков и умений

*Ходьба и бег с правильным сочетанием ритма движений и дыхания и с сохранением правильной осанки.* Ходьба широким свободным шагом. Ходьба с различными положениями и движениями рук. Ходьба коротким и длинным шагом. Ходьба с замедлением и ускорением движения. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стоп с различными положениями и движениями рук. Ходьба в приседе. Ходьба с преодолением простейших препятствий. Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег в чередовании с ходьбой. Медленный бег по кругу, по размеченным участкам дорожки. Бег в спокойном темпе с изменением направления движения, длины шагов. Бег в спокойном темпе с преодолением двух простейших препятствий.

Высокий старт с последующим небольшим (2-3 шага) ускорением. Старт из различных исходных положений с последующим преодолением дистанции 3-5 метров шагом или медленно бегом.

*Прыжковые упражнения.* Прыжки на двух и одной ноге (правой, левой) на месте, с продвижением вперед, в движении правым и левым боком, с различными положениями рук. Прыжки с поворотами на 90°. Прыжки с ноги на ногу. Прыжки через длинную качающуюся скакалку. Прыжки со скакалкой (без остановки не более 15 сек). Прыжки на месте с мягким приземлением. Прыжки с высоты до 30 см на мягкость приземления. Прыжки в длину с места.

*Метания.* Упражнения с малыми мячами. Удары мяча о пол и ловля его двумя руками, ловля после дополнительных движений (хлопки, прыжки, приседания). Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений. Метание мяча в стену и ловля его двумя руками после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений. Метание мяча в парах на расстоянии 3 м.

Метание мяча с места в вертикальную цель (2x2 м) из-за головы правой и левой рукой с расстояния 3-4 м, стоя лицом по направлению метания, стоя боком по направлению метания. Метание мяча с места правой и левой рукой на заданное расстояние. Метание мяча с места правой и левой рукой с расстояния 3-4 м на дальность отскока от стены. Метание малого мяча с места правой и левой рукой с расстояния 3-4 м через высоко (1,5-2 м) расположенные препятствия (веревка, волейбольная сетка). Метание мяча с места в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 3-4 м правой и левой рукой. Метание мяча с места на дальность правой и левой рукой.

Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх из положения стоя ноги врозь. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками из-за головы вперед-вверх из положения сидя.

Требования к обучающимся:

1. Уметь выполнять высокий старт.
2. Уметь выполнять прыжки через длинную качающуюся скакалку.
3. Уметь метать мяч в вертикальную цель с места.

### **Подвижные игры (24 часа)**

Теоретические сведения в процессе освоения физических упражнений (движений).

*Малоподвижные игры.* «Класс, смирно!», «Запрещенное движение», «Совушка», «День и ночь», «Через холодный ручей», «Отгадай, чей голосок?».

*Игры с бегом и прыжками.* «К своим флажкам», «Быстро по местам», «Третий лишний», «Зайцы в огороде», «Прыгающие воробушки», «Вызов номеров», «Смотри сигнал», «Пятнашки», «Смена сторон», «У ребят порядок строгий».

*Игры с мячом.* «Кто дальше бросит?», «Метко в цель», «Гонка мячей», «Выстрел в небо», «Пингвины с мячом», «Охотники и утки», «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «Брось – поймай!», «У кого меньше мячей?».

*Эстафеты.* Линейные и встречные эстафеты с предметами в движении шагом и медленно бегом.

Требования к обучающимся:

1. Знать названия изученных подвижных игр и правила их проведения.
2. Уметь играть, соблюдая правила.

Элементы спортивных игр.

Средства для формирования навыков и умений

Упражнения с большими мячами. Основные положения с мячом (резиновым или волейбольным). Комплексы упражнений с мячами. Передача мяча в шеренге вправо, влево. Передача мяча в колонне над головой, между ног, справа, слева. Удары мяча о пол и ловля его двумя руками, ловля после дополнительных движений (хлопки, прыжки, приседания). Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений. Броски мяча в стену и ловля его двумя руками после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений. Передачи мяча двумя руками снизу в парах на расстоянии 3 м. Ведение мяча на месте правой, левой рукой, попеременно правой и левой рукой. Ведение мяча в движении шагом правой, левой рукой, попеременно правой и левой рукой. Остановка в движении по звуковому сигналу.

Требования к обучающимся:

1. Уметь бросать и ловить мяч.
2. Уметь вести мяч правой и левой рукой на месте.

### **Гимнастика (18 часов)**

Теоретические сведения в процессе освоения физических упражнений (движений).

Правила поведения на занятиях гимнастикой в целях предупреждения травматизма. Название гимнастического инвентаря и оборудования.

Средства для формирования навыков и умений

*Строевые упражнения.* Основная стойка. Построение в колонну и в шеренгу по одному. Равнение в колонне в затылок. Равнение в шеренге по носкам. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте!», «Шагом марш!», «Класс, стой!». Повороты на месте направо, налево переступанием и прыжком. Передвижение в колонне по одному. Расчет на «первый-второй». Перестроение из одной шеренги в две. Перестроение в круг и в несколько кругов из шеренги. Перестроение по заранее установленным местам. Размыкание и смыкание в колонне. Размыкание и смыкание в шеренге приставными шагами.

*Общеразвивающие упражнения.* Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы в исходном положении лежа, сидя, стоя. Упражнения с позами птиц, животных, спортсменов. Комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики. Упражнения без предметов и с предметами. Упражнения на гимнастических скамейках. Упражнения лежа (в том числе сгибание и разгибание рук) и сидя на полу.

*Элементы акробатики.* Группировка. Перекаты в группировке. Перекаты на спину из положения лежа на животе и обратно (вправо и влево). Сочетание элементов.

*Лазанье и перелезания.* Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево. Лазанье по гимнастической скамейке, установленной под углом  $20^{\circ}$ , одноименным и разноименным способами в упоре стоя на коленях вверх и вниз. Лазанье по наклонной скамейке лежа на животе, подтягиваясь. Перелезания через препятствие (стопку матов) высотой 60-70 см. Подлезание под препятствие (гимнастический конь), под «ворота» высотой 40-60 см. Ползание по-пластунски; по скамейке, лежа на животе, подтягиваясь. Преодоление полосы из 2-3 препятствий, которая включает ползание, лазанье и перелезания в различных сочетаниях.

*Равновесие.* Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями и движениями рук. Стойка и ходьба на носках по гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке приставными шагами вперед, с перешагиванием мячей (небольших предметов). Ходьба по напольному гимнастическому бревну.

*Висы и упоры.* Упор присев. Упор стоя. Упор лежа. Вис присев и вис стоя на рейке гимнастической стенки.

Требования к обучающимся:

1. Уметь выполнять построения и перестроения.
2. Уметь выполнять элементы акробатики.
3. Уметь преодолевать полосу препятствий.

#### **Лыжная подготовка (14 часов)**

Теоретические сведения в процессе освоения физических упражнений (движений).

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой в целях предупреждения травматизма. Основные требования к одежде и обуви для занятий лыжной подготовкой.

Средства для формирования навыков и умений

Построение в шеренгу и колонну по одному с лыжами в руках. Переноска лыж. Укладка лыж на снег. Надевание лыж. Повороты переступанием на месте вокруг пяток лыж. Передвижение ступающим шагом без палок по неглубокому снегу. Передвижение ступающим шагом без палок по учебной лыжне. Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне, с движениями рук как при ходьбе с лыжными палками. Подъем на склон ступающим шагом. Спуски со склона в основной стойке. Прохождение дистанции (300-500 м) на лыжах в медленном темпе.

*Игры.* «Смелее с горки!», «Кто дальше прокатится?».

*Эстафеты.* Эстафеты с поворотами, встречные с этапом до 20 м.

Требования к обучающимся:

1. Уметь передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом.
2. Уметь подниматься на небольшой склон и спускаться со склона.

#### **Баскетбол (20 часов)**

Теоретические сведения в процессе освоения физических упражнений (движений).

Техника безопасности при выполнении упражнений с баскетбольным мячом.

Средства для формирования навыков и умений

Ведение баскетбольного мяча правой, левой.

Броски мяча от груди двумя.

Броски мяча в корзину.

Передачи мяча с отскоком и без, ловля мяча.

Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх из положения стоя ноги врозь. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками из-за головы вперед-вверх из положения сидя.

Требования к обучающимся:

1. Уметь выполнять ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке.
2. Уметь выполнять остановку двумя ногами и (или) прыжком.
3. Уметь выполнять сочетание приемов ловли – передачи – ведения мяча.

### 3 класс

#### Легкоатлетические упражнения (26 часов)

Теоретические сведения в процессе освоения физических упражнений (движений).

Техника безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.

Оздоровительное значение дозированной ходьбы и бега.

Средства для формирования навыков и умений

*Ходьба и бег с правильным сочетанием ритма движений и дыхания и с сохранением правильной осанки.* Ходьба широким свободным шагом. Ходьба с различными положениями и движениями рук. Ходьба коротким и длинным шагом. Ходьба с замедлением и ускорением движения. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стоп с различными положениями и движениями рук. Ходьба в приседе. Ходьба с преодолением простейших препятствий. Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег в чередовании с ходьбой. Медленный бег по кругу, по размеченным участкам дорожки. Бег в спокойном темпе с изменением направления движения, длины шагов. Бег в спокойном темпе с преодолением двух простейших препятствий.

Высокий старт с последующим небольшим (2-3 шага) ускорением. Старт из различных исходных положений с последующим преодолением дистанции 3-5 метров шагом или медленно бегом.

*Прыжковые упражнения.* Прыжки на двух и одной ноге (правой, левой) на месте, с продвижением вперед, в движении правым и левым боком, с различными положениями рук. Прыжки с поворотами на 90°. Прыжки с ноги на ногу. Прыжки через длинную качающуюся скакалку. Прыжки со скакалкой (без остановки не более 15 сек). Прыжки на месте с мягким приземлением. Прыжки с высоты до 30 см на мягкость приземления. Прыжки в длину с места.

*Метания.* Упражнения с малыми мячами. Удары мяча о пол и ловля его двумя руками, ловля после дополнительных движений (хлопки, прыжки, приседания). Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений. Метание мяча в стену и ловля его двумя руками после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений. Метание мяча в парах на расстоянии 3 м.

Метание мяча с места в вертикальную цель (2x2 м) из-за головы правой и левой рукой с расстояния 3-4 м, стоя лицом по направлению метания, стоя боком по направлению метания. Метание мяча с места правой и левой рукой на заданное расстояние. Метание

мяча с места правой и левой рукой с расстояния 3-4 м на дальность отскока от стены. Метание малого мяча с места правой и левой рукой с расстояния 3-4 м через высоко (1,5-2 м) расположенные препятствия (веревка, волейбольная сетка). Метание мяча с места в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 3-4 м правой и левой рукой. Метание мяча с места на дальность правой и левой рукой.

Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх из положения стоя ноги врозь. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками из-за головы вперед-вверх из положения сидя.

Требования к обучающимся:

1. Уметь выполнять высокий старт.
2. Уметь выполнять прыжки через длинную качающуюся скакалку.
3. Уметь метать мяч в вертикальную цель с места.

### **Подвижные игры (24 часа)**

Теоретические сведения в процессе освоения физических упражнений (движений).

*Малоподвижные игры.* «Класс, смирно!», «Запрещенное движение», «Совушка», «День и ночь», «Через холодный ручей», «Отгадай, чей голосок?».

*Игры с бегом и прыжками.* «К своим флажкам», «Быстро по местам», «Третий лишний», «Зайцы в огороде», «Прыгающие воробушки», «Вызов номеров», «Смотри сигнал», «Пятнашки», «Смена сторон», «У ребят порядок строгий».

*Игры с мячом.* «Кто дальше бросит?», «Метко в цель», «Гонка мячей», «Выстрел в небо», «Пингвины с мячом», «Охотники и утки», «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «Брось – поймай!», «У кого меньше мячей?».

*Эстафеты.* Линейные и встречные эстафеты с предметами в движении шагом и медленно бегом.

Требования к обучающимся:

1. Знать названия изученных подвижных игр и правила их проведения.
2. Уметь играть, соблюдая правила.

Элементы спортивных игр.

Средства для формирования навыков и умений

Упражнения с большими мячами. Основные положения с мячом (резиновым или волейбольным). Комплексы упражнений с мячами. Передача мяча в шеренге вправо, влево. Передача мяча в колонне над головой, между ног, справа, слева. Удары мяча о пол и ловля его двумя руками, ловля после дополнительных движений (хлопки, прыжки, приседания). Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений. Броски мяча в стену и ловля его двумя руками после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений. Передачи мяча двумя руками снизу в парах на расстоянии 3 м. Ведение мяча на месте правой, левой рукой, попеременно правой и левой рукой. Ведение мяча в движении шагом правой, левой рукой, попеременно правой и левой рукой. Остановка в движении по звуковому сигналу.

Требования к обучающимся:

1. Уметь бросать и ловить мяч.
2. Уметь вести мяч правой и левой рукой на месте.

### **Гимнастика (18 часов)**

Теоретические сведения в процессе освоения физических упражнений (движений).

Правила поведения на занятиях гимнастикой в целях предупреждения травматизма. Название гимнастического инвентаря и оборудования.

Средства для формирования навыков и умений

*Строевые упражнения.* Основная стойка. Построение в колонну и в шеренгу по одному. Равнение в колонне в затылок. Равнение в шеренге по носкам. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте!», «Шагом марш!», «Класс, стой!». Повороты на месте направо, налево переступанием и прыжком. Передвижение в колонне по одному. Расчет на «первый-второй». Перестроение из одной шеренги в две. Перестроение в круг и в несколько кругов из шеренги. Перестроение по заранее установленным местам. Размыкание и смыкание в колонне. Размыкание и смыкание в шеренге приставными шагами.

*Общеразвивающие упражнения.* Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы в исходном положении лежа, сидя, стоя. Упражнения с позами птиц, животных, спортсменов. Комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики. Упражнения без предметов и с предметами. Упражнения на гимнастических скамейках. Упражнения лежа (в том числе сгибание и разгибание рук) и сидя на полу.

*Элементы акробатики.* Группировка. Перекаты в группировке. Перекаты на спину из положения лежа на животе и обратно (вправо и влево). Сочетание элементов.

*Лазанье и перелезания.* Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево. Лазанье по гимнастической скамейке, установленной под углом  $20^{\circ}$ , одноименным и разноименным способами в упоре стоя на коленях вверх и вниз. Лазанье по наклонной скамейке лежа на животе, подтягиваясь. Перелезания через препятствие (стопку матов) высотой 60-70 см. Подлезание под препятствие (гимнастический конь), под «ворота» высотой 40-60 см. Ползание по-пластунски; по скамейке, лежа на животе, подтягиваясь. Преодоление полосы из 2-3 препятствий, которая включает ползание, лазанье и перелезания в различных сочетаниях.

*Равновесие.* Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями и движениями рук. Стойка и ходьба на носках по гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке приставными шагами вперед, с перешагиванием мячей (небольших предметов). Ходьба по напольному гимнастическому бревну.

*Висы и упоры.* Упор присев. Упор стоя. Упор лежа. Вис присев и вис стоя на рейке гимнастической стенки.

Требования к обучающимся:

1. Уметь выполнять построения и перестроения.
2. Уметь выполнять элементы акробатики.
3. Уметь преодолевать полосу препятствий.

### **Лыжная подготовка (14 часов)**

Теоретические сведения в процессе освоения физических упражнений (движений).

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой в целях предупреждения травматизма. Основные требования к одежде и обуви для занятий лыжной подготовкой.

Средства для формирования навыков и умений

Построение в шеренгу и колонну по одному с лыжами в руках. Переноска лыж. Укладка лыж на снег. Надевание лыж. Повороты переступанием на месте вокруг пяток лыж. Передвижение ступающим шагом без палок по неглубокому снегу. Передвижение ступающим шагом без палок по учебной лыжне. Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне, с движениями рук как при ходьбе с лыжными палками. Подъем на склон ступающим шагом. Спуски со склона в основной стойке. Прохождение дистанции (300-500 м) на лыжах в медленном темпе.

*Игры.* «Смелее с горки!», «Кто дальше прокатится?».

*Эстафеты.* Эстафеты с поворотами, встречные с этапом до 20 м.

Требования к обучающимся:

1. Уметь передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом.
2. Уметь подниматься на небольшой склон и спускаться со склона.

### **Баскетбол (20 часов)**

Теоретические сведения в процессе освоения физических упражнений (движений).

Техника безопасности при выполнении упражнений с баскетбольным мячом.

Средства для формирования навыков и умений

Ведение баскетбольного мяча правой, левой.

Броски мяча от груди двумя.

Броски мяча в корзину.

Передачи мяча с отскоком и без, ловля мяча.

Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх из положения стоя ноги врозь. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками из-за головы вперед-вверх из положения сидя.

Требования к обучающимся:

1. Уметь выполнять ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке.
2. Уметь выполнять остановку двумя ногами и (или) прыжком.
3. Уметь выполнять сочетание приемов ловли – передачи – ведения мяча.

### **4 класс**

### **Легкоатлетические упражнения (25 часов)**

Теоретические сведения в процессе освоения физических упражнений (движений).

Техника безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.

Оздоровительное значение дозированной ходьбы и бега.

Средства для формирования навыков и умений

*Ходьба и бег с правильным сочетанием ритма движений и дыхания и с сохранением правильной осанки.* Ходьба широким свободным шагом. Ходьба с различными положениями и движениями рук. Ходьба коротким и длинным шагом. Ходьба с замедлением и ускорением движения. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стоп с различными положениями и движениями рук. Ходьба в приседе. Ходьба с преодолением простейших препятствий. Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег в чередовании с ходьбой.

Медленный бег по кругу, по размеченным участкам дорожки. Бег в спокойном темпе с изменением направления движения, длины шагов. Бег в спокойном темпе с преодолением двух простейших препятствий.

Высокий старт с последующим небольшим (2-3 шага) ускорением. Старт из различных исходных положений с последующим преодолением дистанции 3-5 метров шагом или медленно бегом.

*Прыжковые упражнения.* Прыжки на двух и одной ноге (правой, левой) на месте, с продвижением вперед, в движении правым и левым боком, с различными положениями рук. Прыжки с поворотами на 90°. Прыжки с ноги на ногу. Прыжки через длинную качающуюся скакалку. Прыжки со скакалкой (без остановки не более 15 сек). Прыжки на месте с мягким приземлением. Прыжки с высоты до 30 см на мягкость приземления. Прыжки в длину с места.

*Метания.* Упражнения с малыми мячами. Удары мяча о пол и ловля его двумя руками, ловля после дополнительных движений (хлопки, прыжки, приседания). Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений. Метание мяча в стену и ловля его двумя руками после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений. Метание мяча в парах на расстоянии 3 м.

Метание мяча с места в вертикальную цель (2x2 м) из-за головы правой и левой рукой с расстояния 3-4 м, стоя лицом по направлению метания, стоя боком по направлению метания. Метание мяча с места правой и левой рукой на заданное расстояние. Метание мяча с места правой и левой рукой с расстояния 3-4 м на дальность отскока от стены. Метание малого мяча с места правой и левой рукой с расстояния 3-4 м через высоко (1,5-2 м) расположенные препятствия (веревка, волейбольная сетка). Метание мяча с места в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 3-4 м правой и левой рукой. Метание мяча с места на дальность правой и левой рукой.

Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх из положения стоя ноги врозь. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками из-за головы вперед-вверх из положения сидя.

Требования к обучающимся:

1. Уметь выполнять высокий старт.
2. Уметь выполнять прыжки через длинную качающуюся скакалку.
3. Уметь метать мяч в вертикальную цель с места.

### **Подвижные игры (26 часа)**

Теоретические сведения в процессе освоения физических упражнений (движений).

*Малоподвижные игры.* «Класс, смирно!», «Запрещенное движение», «Совушка», «День и ночь», «Через холодный ручей», «Отгадай, чей голосок?».

*Игры с бегом и прыжками.* «К своим флажкам», «Быстро по местам», «Третий лишний», «Зайцы в огороде», «Прыгающие воробушки», «Вызов номеров», «Смотри сигнал», «Пятнашки», «Смена сторон», «У ребят порядок строгий».

*Игры с мячом.* «Кто дальше бросит?», «Метко в цель», «Гонка мячей», «Выстрел в небо», «Пингвины с мячом», «Охотники и утки», «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «Брось – поймай!», «У кого меньше мячей?».

*Эстафеты.* Линейные и встречные эстафеты с предметами в движении шагом и медленно бегом.

Требования к обучающимся:

1. Знать названия изученных подвижных игр и правила их проведения.

2. Уметь играть, соблюдая правила.

Элементы спортивных игр.

Средства для формирования навыков и умений

Упражнения с большими мячами. Основные положения с мячом (резиновым или волейбольным). Комплексы упражнений с мячами. Передача мяча в шеренге вправо, влево. Передача мяча в колонне над головой, между ног, справа, слева. Удары мяча о пол и ловля его двумя руками, ловля после дополнительных движений (хлопки, прыжки, приседания). Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений. Броски мяча в стену и ловля его двумя руками после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений. Передачи мяча двумя руками снизу в парах на расстоянии 3 м. Ведение мяча на месте правой, левой рукой, попеременно правой и левой рукой. Ведение мяча в движении шагом правой, левой рукой, попеременно правой и левой рукой. Остановка в движении по звуковому сигналу.

Требования к обучающимся:

1. Уметь бросать и ловить мяч.

2. Уметь вести мяч правой и левой рукой на месте.

### **Гимнастика (17 часов)**

Теоретические сведения в процессе освоения физических упражнений (движений).

Правила поведения на занятиях гимнастикой в целях предупреждения травматизма. Название гимнастического инвентаря и оборудования.

Средства для формирования навыков и умений

*Строевые упражнения.* Основная стойка. Построение в колонну и в шеренгу по одному. Равнение в колонне в затылок. Равнение в шеренге по носкам. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте!», «Шагом марш!», «Класс, стой!». Повороты на месте направо, налево переступанием и прыжком. Передвижение в колонне по одному. Расчет на «первый-второй». Перестроение из одной шеренги в две. Перестроение в круг и в несколько кругов из шеренги. Перестроение по заранее установленным местам. Размыкание и смыкание в колонне. Размыкание и смыкание в шеренге приставными шагами.

*Общеразвивающие упражнения.* Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы в исходном положении лежа, сидя, стоя. Упражнения с позами птиц, животных, спортсменов. Комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики. Упражнения без предметов и с предметами. Упражнения на гимнастических скамейках. Упражнения лежа (в том числе сгибание и разгибание рук) и сидя на полу.

*Элементы акробатики.* Группировка. Перекаты в группировке. Перекаты на спину из положения лежа на животе и обратно (вправо и влево). Сочетание элементов.

*Лазанье и перелезание.* Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево. Лазанье по гимнастической скамейке, установленной под углом  $20^{\circ}$ , одноименным и разноименным способами в упоре стоя на коленях вверх и вниз. Лазанье по наклонной скамейке лежа на животе, подтягиваясь. Перелезание через препятствие (стопку матов) высотой 60-70 см. Подлезание под препятствие (гимнастический конь), под «ворота» высотой 40-60 см. Ползание по-пластунски; по скамейке, лежа на животе, подтягиваясь. Преодоление полосы из 2-3 препятствий, которая включает ползание, лазанье и перелезание в различных сочетаниях.

*Равновесие.* Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями и движениями рук. Стойка и ходьба на носках по гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке приставными шагами вперед, с перешагиванием мячей (небольших предметов). Ходьба по напольному гимнастическому бревну.

*Висы и упоры.* Упор присев. Упор стоя. Упор лежа. Вис присев и вис стоя на рейке гимнастической стенки.

Требования к обучающимся:

1. Уметь выполнять построения и перестроения.
2. Уметь выполнять элементы акробатики.
3. Уметь преодолевать полосу препятствий.

### **Лыжная подготовка (13 часов)**

Теоретические сведения в процессе освоения физических упражнений (движений).

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой в целях предупреждения травматизма. Основные требования к одежде и обуви для занятий лыжной подготовкой.

Средства для формирования навыков и умений

Построение в шеренгу и колонну по одному с лыжами в руках. Переноска лыж. Укладка лыж на снег. Надевание лыж. Повороты переступанием на месте вокруг пяток лыж. Передвижение ступающим шагом без палок по неглубокому снегу. Передвижение ступающим шагом без палок по учебной лыжне. Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне, с движениями рук как при ходьбе с лыжными палками. Подъем на склон ступающим шагом. Спуски со склона в основной стойке. Прохождение дистанции (300-500 м) на лыжах в медленном темпе.

*Игры.* «Смелее с горки!», «Кто дальше прокатится?».

*Эстафеты.* Эстафеты с поворотами, встречные с этапом до 20 м.

Требования к обучающимся:

1. Уметь передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом.
2. Уметь подниматься на небольшой склон и спускаться со склона.

### **Баскетбол (21 часов)**

Теоретические сведения в процессе освоения физических упражнений (движений).

Техника безопасности при выполнении упражнений с баскетбольным мячом.

Средства для формирования навыков и умений

Ведение баскетбольного мяча правой, левой.

Броски мяча от груди двумя.

Броски мяча в корзину.

Передачи мяча с отскоком и без, ловля мяча.

Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх из положения стоя ноги врозь. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками из-за головы вперед-вверх из положения сидя.

Требования к обучающимся:

1. Уметь выполнять ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке.
2. Уметь выполнять остановку двумя ногами и (или) прыжком.
3. Уметь выполнять сочетание приемов ловли – передачи – ведения мяча.

### **ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны продемонстрировать школьники по завершении обучения в начальной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим начальную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в начальной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее - частное - конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 1-4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же, как и мета предметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

- владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность самостоятельно и правильно выполнять физические упражнения;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- способность проводить самостоятельно разминку (под контролем учителя).

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

## ДЕМОНСТРИРОВАТЬ:

### 1 класс

Физические качества	Физические упражнения	Мальчики			Девочки		
		3	4	5	3	4	5
Скоростные	Бег 30 м., (с)	6,8 и более	6,7–5,7	5,1 и менее	7,0 и более	6,9 –6,0	5,3 и менее
Координационные	Челночный бег 3x10 м., (с)	10,2 и более	9,9 – 9,3	8,8 и менее	10,8 и более	10,3 – 9,7	9,3 и менее
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см.)	120 и менее	130– 150	175 и более	110 и менее	135– 150	160 и более
Выносливость	Бег 6 минут м.	000 и менее	850 –1000	1200 и более	600 и менее	700 –900	1000 и более
Гибкость	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладонями

### 2 класс

Физические качества	Физические упражнения	Мальчики			Девочки		
		3	4	5	3	4	5
Скоростные	Бег 30 м., (с)	6,8 и более	6,7–5,7	5,1 и менее	7,0 и более	6,9 –6,0	5,3 и менее
Координационные	Челночный бег 3x10 м., (с)	10,2 и более	9,9 – 9,3	8,8 и менее	10,8 и более	10,3 – 9,7	9,3 и менее
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см.)	120 и менее	130– 150	175 и более	110 и менее	135– 150	160 и более
Выносливость	Бег 6 минут м.	000 и менее	850 – 1000	1200 и более	600 и менее	700 –900	1000 и более
Гибкость	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладонями

### 3 класс

Физические качества	Физические упражнения	Юноши			Девушки		
		3	4	5	3	4	5
Скоростные	Бег 30 м., (с)	6,8 и более	6,7–5,7	5,1 и менее	7,0 и более	6,9 –6,0	5,3 и менее
Координационные	Челночный бег 3x10 м., (с)	10,2 и более	9,9 – 9,3	8,8 и менее	10,8 и более	10,3 – 9,7	9,3 и менее
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см.)	120 и менее	130– 150	175 и более	110 и менее	135– 150	160 и более
Выносливость	Бег 6 минут м.	000 и менее	850 –1000	1200 и более	600 и менее	700 –900	1000 и более

### 4 класс

Физические качества	Физические упражнения	Юноши			Девушки		
		3	4	5	3	4	5
Скоростные	Бег 30 м., (с)	6,6 и более	6,5 – 5,6	5,1 и менее	7,0 и более	6,9 – 6,0	5,3 и менее
Координационные	Челночный бег 3x10 м., (с)	9,9 и более	9,5 – 9,0	8,8 и менее	10,8 и более	10,3 – 9,7	9,3 и менее
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см.)	130 и менее	140 – 160	175 и более	110 и менее	135 – 150	160 и более
Выносливость	Бег 6 минут м.	850 и менее	900 – 1050	1200 и более	600 и менее	700 – 900	1000 и более

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

### ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ:

#### Основная литература:

Лях В. И., Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений. - М.: Просвещение. 2011.

Лях В. И., Физическая культура: учебник для учащихся 1 – 4 классов начальной школы, - 6-е издание. – М.: Просвещение, 2011.

#### Дополнительная литература:

Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания. - М.: Просвещение, 2011 г.

Патрикеев А.Ю., «Зимние подвижные игры 1-4 классы»: - Москва: «ВАКО», 2009 г.

Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, Олимпийскому движению.

**ДЛЯ УЧАЩИХСЯ:**

Лях В. И., Физическая культура: учебник для учащихся 1 – 4 классов начальной школы, - 6-е издание. – М.: Просвещение, 2011.

**УЧЕБНО – ПРАТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ:**

- ✓ бревно гимнастическое напольное;
- ✓ скамейки гимнастические;
- ✓ маты гимнастические;
- ✓ мячи набивные (1 кг);
- ✓ скакалки гимнастические;
- ✓ мячи малые (резиновые, теннисные);
- ✓ палки гимнастические;
- ✓ обручи гимнастические.

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №10 с углубленным изучением отдельных предметов**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Предмет Физическая культура

Уровень общеобразовательный  
общеобразовательный, профильный, углубленный

Казарян Роберт Мнацаканович

Ф.И.О. учителя-разработчика

Класс 4 А, Б, В, Г, Д

**2022-2023 учебный год**

Количество часов:

всего 102 ч.; в неделю 3 ч.

Программа разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Примерной рабочей программы. Предметной линии учебников В. И. Лях"- Физическая культура. 1-4 классы: В. И. Лях. - 7-е изд. - М.:

Просвещение, 2019.

Сургут, 2022 г.