

**Приложение к Основной образовательной программе  
начального общего образования  
муниципального бюджетного образовательного учреждения  
средней общеобразовательной школы №2 им. В.И. Ленина  
г. Данилова Ярославской области 2015 год**

**Рабочая программа  
по предмету физическая культура**

## 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

### **Физическая культура**

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

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

<b>Знания о физической культуре</b>	
<p><b>Выпускник научится:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;</li><li>– раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;</li><li>– ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;</li><li>– характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).</li></ul>	<p><b>Выпускник получит возможность научиться:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– <i>выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;</i></li><li>– <i>характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.</i></li></ul>
<b>Способы физкультурной деятельности</b>	
<p><b>Выпускник научится:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными</li></ul>	<p><b>Выпускник получит возможность научиться:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– <i>вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток,</i></li></ul>

<p>правилами;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– 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;</li> <li>– измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.</li> </ul>	<p><i>общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– <i>целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;</i></li> <li>– <i>выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.</i></li> </ul>
<p><b>Физическое совершенствование</b></p>	
<p><b>Выпускник научится:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);</li> <li>– выполнять организующие строевые команды и приёмы;</li> <li>– выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);</li> <li>– выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);</li> <li>– выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);</li> <li>– выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.</li> </ul>	<p><b>Выпускник получит возможность научиться:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– <i>сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;</i></li> <li>– <i>выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;</i></li> <li>– <i>играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;</i></li> <li>– <i>выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;</i></li> <li>– <i>плавать, в том числе спортивными способами;</i></li> <li>– <i>выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).</i></li> </ul>

Обучающиеся должны демонстрировать:

Возраст, лет, месяцев	Уровень физической подготовленности				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
	100% и выше	85-99%	70-84%	51-69%	50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл

**Бег 30м**

**мальчики**

8,0-8,5	5,4 и ниже	5,5-5,8	5,9-6,3	6,4-7,0	7,1 и выше
8,6-8,11	5,3 и ниже	5,4-5,8	5,9-6,3	6,4-6,9	7,0 и выше

**девочки**

8,0-8,5	5,6 и ниже	5,7-6,0	6,1-6,5	6,6-7,2	7,3 и выше
8,6-8,11	5,5 и ниже	5,6-5,9	6,0-6,4	6,5-7,1	7,2 и выше

**1000 м**

**мальчики**

8,0-8,5	5,35 и ниже	5,36-6,08	6,09-6,41	6,42-7,25	7,26 и выше
8,6-8,11	5,25 и ниже	5,26-5,58	5,59-6,31	6,32-7,15	7,16 и выше

**девочки**

8,0-8,5	5,55 и ниже	5,56-6,28	6,29-7,01	7,02-7,45	7,46 и выше
8,6-8,11	5,47 и ниже	5,48-6,20	6,21-6,53	6,54-7,37	7,38 и выше

**Подтягивание**

**мальчики**

8,0-8,5	5 и выше	4	3	2	1 и ниже
8,6-8,11	6 и выше	5	3-4	2	1 и ниже

**Подъём туловища**

**девочки**

8,0-8,5	15 и выше	14	12-13	9-11	8 и ниже
8,6-8,11	16 и выше	14-15	12-13	10-11	9 и ниже

**Прыжок в длину с места**

**мальчики**

8,0-8,5	145 и выше	132-144	119-131	103-118	102 и ниже
8,6-8,11	155 и выше	142-154	129-141	113-128	112 и ниже

### Девочки

8,0-8,5	132 и выше	119-131	106-118	90-105	89 и ниже
8,6-8,11	138 и выше	125-137	112-124	96-111	95 и ниже

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

## **2. Содержание учебного предмета**

### **Знания о физической культуре**

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

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

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### **Способы физкультурной деятельности**

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

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

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

### **Физическое совершенствование**

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность<sup>1</sup>.**

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

---

<sup>1</sup> Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

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

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

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 вперёд 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 и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Лёгкая 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; подъёмы; торможение.

**Плавание.** Подводящие упражнения: входение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплытие учебных дистанций: произвольным способом.

**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 лёгкой 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; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

### **Общеразвивающие упражнения**

#### **На материале гимнастики с основами акробатики**

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

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 станковками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, опоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию 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, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре на предплечьях); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вперёд с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

### **На материале лёгкой атлетики**

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

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 вперёд (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 двух-трёх 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.

#### **На материале плавания**

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

### **Содержание учебного предмета по классам обучения**

#### **1 класс**

#### **Физическое совершенствование**

\*Освоение навыков ходьбы и координационных способностей ходьба на разных частях стопы; с различным положением рук; шагами разной длины; сочетание видов ходьбы с подсчётом)

\*Освоение навыков бега (обычный бег, изменением направления движения; в чередовании с ходьбой; с преодолением препятствий; челночный бег 3x10; бег на скорость).

\*Кроссовый бег, по пересечённой местности, медленный бег до 3 мин.

\*Спринтерский бег от 10-15 м. до 60 м.

\*Освоение навыков прыжков (на одной и двух ногах, с поворотом на 90°, в длину с места, в высоту, с высоты до 30 см., с ноги на ногу через скакалку)

\*Освоение навыков метания (с места на дальность, на заданное расстояние. В горизонтальную и вертикальную цель 2x2 с 3 - 4 м.) Броски набивного мяча

Техника безопасности на занятиях л/атлетикой.

\*Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, выносливость, названия инвентаря, упражнений.

\*Строевые упражнения лыжника («Лыжи под рукой», «лыжи на плечо», «лыжи к ноге», «на лыжи становись»)

\*Посадка лыжника. Основная стойка.

\*Спуск с пологого склона.

\*Освоение техники лыжных ходов (ступающий шаг, скользящий шаг)

\*Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой.

\*Правила выбора одежды для занятий лыжами.

\*Возможные травмы на лыжной подготовке и причины их возникновения.

\*Игры для общефизического развития:

«Пятнашки», «Охотники и утки», «Горелки» и т.п.

\*Для совершенствования передвижения на лыжах: «Кто дальше прокатится», «Охотники и олени», «Встречная эстафета».

\*Для развития физических качеств: «Не попади в болото», «Волк во рву», «Выстрел в небо», «Салки-догонялки», «Совушка», «Брось – поймай», «Пингвины с мячом», «Кто быстрее» и т.п.

\* Техника безопасности на занятиях баскетболом.

\*Терминология баскетбола.

\*Простейшие правила игры.

\* Простейшие способы ведения мяча.

\* Простейшие способы остановки мяча.

\* Овладение техникой удара по воротам.

\* Овладение техникой игры по упрощённым правилам.

\* Техника безопасности на занятиях футболом.

\*Простейшие правила игр.

\*Освоение новых строевых приёмов и закрепление ранее изученных

\*Освоение ОРУ (с предметами: с набивным мячом, гантелями, обручем, палками, скакалками и без предметов, в парах, на месте и в движении, под музыку и под счёт).

\*Освоение и совершенствование висов и упоров

\* Освоение акробатических упражнений (перекатов в группировке, лёжа на животе и из упора на коленях)

\* Освоение техники лазания (по г/скамейке, г/стенке, подтягивание лёжа на животе по скамейке.перелезание через горку матов и г/скамейку, через г/коня,

\*Освоение и совершенствование упражнений на гимнастической скамейке(разновидности ходьбы, прыжков, поворотов, равновесий)

\*Совершенствование и освоение упражнений на г/стенке, г/скамейке, брусьях, перекладине.

\* Освоение подвижных игр, эстафет с элементами акробатики, с предметами, на координацию

\*Освоение танцевальных шагов (шаг с прискоком, шаг галопа в сторону, приставные шаги)

\*Техника безопасности на занятиях гимнастикой и акробатикой.

\* Освоение терминологии

\*Режим дня и личная гигиена. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря.

\*Выполнение комплексов утренней зарядки, дыхательной гимнастики, ЛФК (для спец. мед групп)

\*Участие в соревнованиях и массовых мероприятиях.

\*Выбор направления секционных занятий.

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

#### **Способы двигательной деятельности**

\*Подготовка к занятиям Ф.К.

\* Проведение самостоятельных игровых занятий на прогулке.

\*Овладение простейшими приёмами самоконтроля.

\*Овладение навыками выбора одежды согласно погодных условий и Ф.К.

\*Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности.

\* Экскурсии как форма активного отдыха.

\*Бережное отношение к природе

### **2 класс**

#### **Физическое совершенствование**

\*Совершенствование навыков ходьбы и координационных способностей ходьба на разных частях стопы.

\*Освоение навыков бега (челночный бег 3х5, 3х10; бег на скорость, в чередовании с ходьбой).

\*Кроссовый бег, по пересечённой местности до 1 км., медленный бег до 4 мин.

\*Спринтерский бег от 10-20 м. до 60 м.

\*Освоение навыков прыжков (прыжок в высоту с прямого разбега, прыжки в длину с места, в длину с разбега, прыжки с высоты 40 см., через длинную вращающуюся скакалку, через короткую скакалку Преодоление естественных препятствий).

\*Освоение навыков метания (с места на дальность, в вертикальную цель 2х2 с 4-5м. на дальность с отскока ) Броски набивного мяча 0,5 кг. разными способами.

Техника безопасности на занятиях л/атлетикой.

\*Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, выносливость, названия инвентаря, упражнений.

\*Правила личной гигиены (смена нательного белья, чистота тела)

\*Укрепление здоровья средствами закаливания.

\*Строевые упражнения лыжника : закрепление материала 1 класса.

\*Спуск с пологого склона в основной стойке

\*Освоение техники лыжных ходов (скользящий шаг с палками, прохождение дистанции попеременным двушажным ходом 1,5 км.)

- \* Способы торможения: падением на бок, «плугом»
- \* Подъём «лесенкой»
  
- \* Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой.
- \* Правила выбора одежды для занятий лыжами.
- \* Возможные травмы на лыжной подготовке и причины их возникновения.
- \* Укрепление здоровья средствами закаливания.
- \* Олимпийские игры 2014г в Сочи.
- \* Игры для общефизического развития: «Пятнашки», «Охотники и утки», «Горелки» и т.п.
- \* Для совершенствования передвижения на лыжах: «Попади в ворота», « Кто быстрее войдёт в гору», «Кто дальше скатится с горы».
- \* Для развития физических качеств: «Конники спортсмены»; « Отгадай, чей голосок», «Что изменилось», «Прокати быстрее мяч», « Посадка картофеля», «Шишки – жёлуди- орехи», «Невод».
- \* Стойки баскетболиста, передвижения, ведение мяча, передача и ловля мяча.
- \* Стойка волейболиста, передвижения, подбрасывание и отбив мяча, подача мяча.
- \* Лапта набрасывания мяча, удары битой по мячу, правила игры, игровые ситуации. Игра 4 квадрата.
  
- \* Техника безопасности на занятиях играми.
- \* Терминология баскетбола, волейбола.
- \* Простейшие правила игры.
- \* Современные Олимпийские игры. Символика игр.
- \* Простейшие способы ведения мяча.
- \* Простейшие способы остановки мяча.
- \* Овладение техникой удара по воротам.
- \* Овладение техникой игры по упрощённым правилам.
  
- \* Техника безопасности на занятиях футболом.
- \* Простейшие правила игр.
- \* Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека.
- \* Освоение новых строевых приёмов и закрепление ранее изученных
- \* Освоение ОРУ (с предметами: с набивным мячом, гантелями, обрусеем, палками, скакалками и без предметов, в парах, на месте и в движении, под музыку и под счёт).

- \* Освоение и совершенствование висов и упоров ( вис на согнутых руках, вис стоя спереди и сзади, вис лёжа, вис завесом одной и вис завесом двумя.)
- \* Освоение акробатических упражнений (стойка на лопатках, кувырок вперёд в группировке, полу переворот назад в стойку на коленях, кувырок в сторону, акробатические комбинации.)
- \* Совершенствование и освоение упражнений на г/стенке, г/скамейке, брусьях, перекладине, бревне (высота до 60 см.).
- \* Освоение подвижных игр, эстафет с элементами акробатики, с предметами, на координацию, полосы препятствий.
- \* Освоение танцевальных шагов (шаг с прыжком, шаг галопа в сторону, приставные шаги)
  
- \* Техника безопасности на занятиях гимнастикой и акробатикой.
- \* Освоение терминологии
- \* Режим дня и личная гигиена. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря.
- \* Что такое плоскостопие. Профилактика плоскостопия.
- \* Выполнение комплексов утренней зарядки
- \* Выполнение простейших закаливающих процедур.
- \* Комплекс корригирующей гимнастики.
- \* Измерение длины и массы тела. Определение правильности осанки.
- \* Участие в соревнованиях и массовых мероприятиях.
- \* Выбор направления секционных занятий.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**  
**Способы двигательной деятельности**

- \* Подготовка к занятиям Ф.К.
- \* Проведение самостоятельных игровых занятий на прогулке.

**Знания о физической культуре**

- \* Как возникли первые соревнования.
- \* Как появились игры с мячом.
- \* как зародились Олимпийские игры. Мифы о Геракле.
- \* Экскурсии как форма активного отдыха.
- \* Бережное отношение к природе

### 3 класс

#### **Физическое совершенствование**

- \*Совершенствование навыков ходьбы и координационных способностей ходьба на разных частях стопы.
- \*Освоение навыков бега (челночный бег 3x10; бег на скорость, в чередовании с ходьбой).
- \*Кроссовый бег , по пересечённой местности до 1 км., медленный бег до 5 мин.
- \*Спринтерский бег от 10-20 м. до 60 м.
- \*Освоение навыков прыжков (прыжок в высоту с прямого разбега, прыжки в длину с места, в длину с разбега, прыжки с высоты 40 см., через длинную вращающуюся скакалку, через короткую скакалку Преодоление естественных препятствий).
- \*Дальнейшее освоение навыков метания (с места на дальность, в вертикальную цель 2x2 с 4-5м. на дальность с отскока ) Броски набивного мяча 0,5 кг. разными способами.

Техника безопасности на занятиях л/атлетикой.

- \*Понятия: короткая и длинная дистанция, техника бега на короткие и длинные дистанции
- \*Строевые упражнения лыжника : закрепление материала 2 класса.
- \*Спуск с пологого склона в основной и низкой стойке
- \*Освоение техники лыжных ходов (попеременный двухшажный ход, прохождение дистанции попеременным двушажным ходом до 2 км.)
- \*Способы торможения: плугом и упором.
- \*Подъём лесенкой и ёлочкой.
- \* Освоение техники попеременного двухшажного хода.
- \*Поворот переступанием в движении.

\*Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой.

- \*Приёмы измерения пульса.
- \*Возможные травмы на лыжной подготовке и причины их возникновения.
- \*Игры для общефизического развития:  
пустое место, белые медведи, космонавты, прыжки по полоскам, волк во рву, удочка и т. п.
- \*Для совершенствования передвижения на лыжах: «Попади в ворота», « Кто быстрее войдёт в гору», «Кто дальше скатится с горы».
- \*Для развития физических качеств: «Конники спортсмены»; « Отгадай, чей голосок», «Что изменилось», «Прокати быстрее мяч», « Посадка картофеля», «передал – садись», «Невод».

\*Повторение материала 2 класса.

\*Стойки баскетболиста, передвижения.

- \* Ведение мяча по прямой, по дуге, змейкой, обводка стоек шагом и медленным бегом.
- \* Передача и ловля мяча двумя руками от груди, после отскока от стены, в парах
- \* Бросок мяча 2 руками от груди.
- \* Игры: попади в кольцо. Гонка баскетбольных мячей.

- \* Стойка волейболиста, передвижения.
- \* Прямая нижняя подача.
- \* Приём и передача сверху двумя руками.
- \* Игры: не давай мяч водящему, круговая лапта.

- \* Закрепление навыков, изученных во 2 классе.
- \* Лапта набрасывания мяча, удары битой по мячу, правила игры, игровые ситуации. Игра 4 квадрата.
- \* Совершенствование ранее изученных приёмов.
- \* Простейшие способы ведения мяча.
- \* Простейшие способы остановки мяча.
- \* Владение техникой удара по воротам.
- \* Владение техникой игры по упрощённым правилам.

- \* Техника безопасности на занятиях играми.
- \* Простейшие правила игр.
- \* Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека.
- \* История возникновения игры в футбол.
- \* Освоение новых строевых приёмов и закрепление ранее изученных
- \* Освоение ОРУ (с предметами: с набивным мячом, гантелями, обручем, палками, скакалками и без предметов, в парах, на месте и в движении, под музыку и под счёт).
- \* Освоение и совершенствование висов и упоров ( вис на согнутых руках, вис стоя спереди и сзади, вис лёжа, вис завесом одной и вис завесом двумя, вис прогнувшись на г/стенке, подтягивание в висе, поднимание ног в висе.)
- \* Освоение акробатических упражнений (стойка на лопатках, мост из положения лёжа на спине, 2 – 3 кувырок вперёд, назад в группировке, кувырок назад в стойку на коленях, кувырок в сторону, акробатические комбинации.)
- \* Освоение навыков в опорных прыжках.
- \* Совершенствование и освоение упражнений на г/стенке, г/скамейке, брусьях, перекладине, бревне (ходьба приставными шагами левым и правым боком, выпадами и на носках, повороты вправо и влево на 90° и 180°).

- \* Освоение подвижных игр, эстафет с элементами акробатики, с предметами, на координацию, полосы препятствий.
- \* Освоение танцевальных шагов (шаги галопа и польки в парах, русский медленный шаг, 1 и 2 позиции ног)
- \* Техника безопасности на занятиях гимнастикой и акробатикой.
- \* Освоение терминологии
- \* Режим дня и личная гигиена. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря.
- \* Что такое плоскостопие. Профилактика плоскостопия.
- \* Выполнение комплексов утренней зарядки
- \* Выполнение простейших закаливающих процедур.
- \* Комплекс корригирующей гимнастики.
- \* Измерение длины и массы тела. Определение правильности осанки.
- \* Участие в соревнованиях и массовых мероприятиях.
- \* Выбор направления секционных занятий.

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность Способы двигательной деятельности**

- \* Овладение простейшими приёмами самоконтроля.
- \* Овладение навыками выбора одежды согласно погодных условий и места занятий Ф.К.
- \* Подготовка к занятиям Ф.К.
- \* Проведение самостоятельных игровых занятий на прогулке.

#### **Знания о физической культуре**

- \* Экскурсии как форма активного отдыха.
- \* Бережное отношение к природе
- \* Символика и ритуалы Олимпийских игр.
- \* Роль Пьера де Кубертена в становлении Олимпийских игр.

#### **4 класс**

#### **Физическое совершенствование**

- \* Совершенствование навыков ходьбы и координационных способностей ходьба на разных частях стопы.
- \* Освоение навыков бега (челночный бег 3х10; бег на скорость, в чередовании с ходьбой).
- \* Кроссовый бег, по пересечённой местности до 1 км., медленный бег до 5 мин.

\*Спринтерский бег от 10-20 м. до 60 м.

\*Освоение навыков прыжков (прыжок в высоту с прямого разбега, прыжки в длину с места, в длину с разбега, прыжки с высоты 40 см., через длинную вращающуюся скакалку, через короткую скакалку Преодоление естественных препятствий).

\*Дальнейшее освоение навыков метания (с места на дальность, в вертикальную цель 2х2 с 4-5м. на дальность с отскока ) Броски набивного мяча 0,5 кг. разными способами.

Техника безопасности на занятиях л/атлетикой.

\*Понятия: короткая и длинная дистанция, техника бега на короткие и длинные дистанции

\*Строевые упражнения лыжника : закрепление материала 3 класса.

\*Спуск с пологого склона в основной и низкой стойке

\*Освоение техники лыжных ходов (попеременный двухшажный ход, прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом до 2 км.)

\*Способы торможения: плугом и упором.

\*Подъём лесенкой и ёлочкой.

\* Освоение техники попеременного двухшажного хода.

\*Поворот переступанием в движении.

\*Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой.

\*Приёмы измерения пульса.

\*Возможные травмы на лыжной подготовке и причины их возникновения.

\*Игры для общефизического развития:

пустое место, белые медведи, космонавты, прыжки по полоскам, волк во рву, удочка и т. п.

\*Для совершенствования передвижения на лыжах: «Попади в ворота», « Кто быстрее войдёт в гору», «Кто дальше скатится с горы».

\*Для развития физических качеств: «Конники спортсмены»; « Отгадай, чей голосок», «Что изменилось», «Прокати быстрее мяч», « Посадка картофеля», «передал – садись», «Невод».

\*Повторение материала 3 класса.

\*Стойки баскетболиста, передвижения.

\* Ведение мяча по прямой, по дуге, змейкой, обводка стоек шагом и медленным бегом.

\*Передача и ловля мяча двумя руками от груди, после отскока от стены, в парах

\*Бросок мяча 2 руками от груди.

\*игры попади в кольцо. Гонка баскетбольных мячей.

\*Стойка волейболиста, передвижения.

\*Прямая нижняя подача.

\*Приём и передача сверху двумя руками.

- \*Игры: не давай мяч водящему, круговая лапта.
- \*Закрепление навыков , изученных во 3 классе.
- \*Лапта набрасывания мяча, удары битой по мячу, правила игры, игровые ситуации. Игра 4 квадрата.
- \*Совершенствование ранее изученных приёмов.
- \* Простейшие способы ведения мяча.
- \* Простейшие способы остановки мяча.
- \* Овладение техникой удара по воротам.
- \* Овладение техникой игры по упрощённым правилам.
  
- \* Техника безопасности на занятиях играми.
- \*Простейшие правила игр.
- \*Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека.
- \*История возникновения игры в футбол.
- \*Освоение новых строевых приёмов и закрепление ранее изученных
- \*Освоение ОРУ (с предметами: с набивным мячом, гантелями, обручем, палками, скакалками и без предметов, в парах, на месте и в движении, под музыку и под счёт).
- \*Освоение и совершенствование висов и упоров ( вис на согнутых руках, вис стоя спереди и сзади, вис лёжа, вис завесом одной и вис завесом двумя, вис прогнувшись на г/ стенке, подтягивание в виси, поднимание ног в виси.)
- \* Освоение акробатических упражнений (стойка на лопатках, мост из положения лёжа на спине, 2 – 3 кувырок вперёд, назад в группировке, кувырок назад в стойку на коленях, кувырок в сторону, акробатические комбинации.)
- \*Освоение навыков в опорных прыжках.
- \*Совершенствование и освоение упражнений на г/стенке, г/скамейке, брусьях, перекладине, бревне (ходьба приставными шагами левым и правым боком, выпадами и на носках, повороты в право и в лево на 90\* и 180\*.).
- \* Освоение подвижных игр, эстафет с элементами акробатики, с предметами, на координацию, полосы препятствий.
- \*Освоение танцевальных шагов (шаги галопа и польки в парах, русский медленный шаг, 1 и 2 позиции ног)
- \*Техника безопасности на занятиях гимнастикой и акробатикой.
- \* Освоение терминологии
- \*Режим дня и личная гигиена. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря.
- \*Что такое плоскостопие. Профилактика плоскостопия.
- \*Выполнение комплексов утренней зарядки
- \*Выполнение простейших закаливающих процедур.

- \*Комплекс корригирующей гимнастики.
- \* Измерение длины и массы тела. Определение правильности осанки.
- \*Участие в соревнованиях и массовых мероприятиях.
- \*Выбор направления секционных занятий.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**  
**Способы двигательной деятельности**

- \*Овладение простейшими приёмами самоконтроля.
- \*Овладение навыками выбора одежды согласно погодных условий и места занятий Ф.К.
- \*Подготовка к занятиям Ф.К.
- \* Проведение самостоятельных игровых занятий на прогулке.

**Знания о физической культуре**

- \* Экскурсии как форма активного отдыха.
- \*Бережное отношение к природе
- \*Символика и ритуалы Олимпийских игр.
- \* Роль Пьера де Кубертена в становлении Олимпийских игр.