

РАССМОТРЕНО

на заседании Педагогического совета  
от 30.08.2019 г. Протокол № 1



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

### **ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

на уровень начального общего образования

срок реализации – 4 года

## Аннотация

Рабочая программа начального общего образования по физической культуре для 1-4 классов составлена с учетом следующих нормативных документов:

– Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897;

– Примерной программы по учебным предметам. Физическая культура. М.: Просвещение, 2012; - УМК «Физическая культура. Предметная линия учебников А.П.Матвеева» Москва «Просвещение» 2014.

– Требований к результатам освоения основной общеобразовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте;

– Образовательной программы начального общего образования МОУ «СОШ № 10».

Предмет «Физическая культура» изучается на уровне начального общего образования в качестве обязательной дисциплины в 1-4 классах: в 1 классе – 66 часов (33 учебные недели, 2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часа (34 учебные недели 2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часа (34 учебные недели 2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (34 учебные недели 2 часа в неделю).

Данная программа реализуется на основе УМК:

– Учебник: А.П. Матвеев. Физическая культура. 1 класс. – М. «Просвещение» 2018 г.

– Учебник: А.П. Матвеев. Физическая культура. 2 класс. – М. «Просвещение» 2018 г.

– Учебник: А.П. Матвеев. Физическая культура. 3-4 класс. – М. «Просвещение» 2018 г.

Общая итоговая отметка по физкультуре складывается с учетом:

- текущих и итоговых проверок знаний учащихся по физической культуре,
- степени овладения играми,
- усвоения техники двигательных умений и навыков, предусмотренных программой,
- уровня владения видами самостоятельных занятий,
- выполнения учебных нормативов.

За качество выполнения всех видов упражнений, в том числе и игр, устанавливаются следующие критерии оценок.

• Оценка «5» – упражнение выполнено без ошибок, четко, легко, уверенно. В играх учащийся показал знание правил игры, умение

пользоваться упражнениями для быстрого достижения индивидуальных и коллективных целей.

- Оценка «4» – упражнение выполнено правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно, допускались незначительные ошибки. В играх учащийся показал знание правил игры, но недостаточно уверенно пользовался изученными движениями для достижения необходимых результатов.

- Оценка «3» – упражнение выполнено, но с большим напряжением, допущено несколько значительных ошибок. В играх учащийся показал лишь знание основных правил, но не всегда умело пользовался изученными движениями.

- Оценка «2» – упражнение выполнено неправильно, неоднократно допускались значительные ошибки. В игре учащийся показал незнание правил, неумение играть.

При оценивании принимаются во внимание индивидуальные особенности детей: принадлежность к разным медицинским группам, особенности конституции тела, уровень физического развития, последствия заболеваний и др.

В программу включены учебные нормативы. Учитель при определении отметки успеваемости ориентируется на них.

Проверка у учащихся знаний по физической культуре и гигиенических требований проводится путём опроса с выставлением дифференцированной оценки. При неполных или неправильных ответах учитель даёт дополнительные разъяснения обучающимся.

Проверка выполнения домашних заданий (подготовка спортивной формы, лыжного инвентаря, повторение упражнений и др.) осуществляется систематически в течение учебного года.

Обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинским группам, занимаются на уроках совместно со школьниками основной группы по общей программе, но в учебной работе осуществляется к ним индивидуальный подход: в выборе упражнений, количество их повторений, обращается внимание на определение объёма физической нагрузки, не допускается сдача нормативов.

Отметка успеваемости обучающихся, отнесённых по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинским группам, проводится на общих основаниях, за исключением тех игр и физических упражнений, которые обучающимся противопоказаны по заключению врача.

В первом классе оценки не ставятся.

## РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА 1 КЛАССА

### **Личностные результаты:**

– активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

### **Метапредметные результаты:**

– с помощью учителя находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

– видеть красоту движений;

– оценивать красоту телосложения и осанки;

– технически правильно выполнять двигательные действия и использовать их в игровой деятельности;

– общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

### **Предметные результаты:**

– планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

– бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

– взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

## РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА 2 КЛАССА

### **Личностные результаты:**

– проявление положительных качеств личности;

– управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

– проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

– оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

### **Метапредметные результаты:**

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

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

– видеть красоту движений;

– с помощью учителя выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

– с помощью учителя планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

**Предметные результаты:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

## РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА 3-4 КЛАССА

**Личностные результаты:**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметные результаты:**

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- самостоятельно организовывать деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

### **Предметные результаты:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять индивидуальные показатели физического развития, развития основных физических качеств;
- оказывать помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

### **1 класс**

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- представлять физическую культуру как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.

Выпускник получит возможность научиться:

- 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.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр;
- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений;

- вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

● выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;

● выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;

● играть в подвижные игры;

● выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;

● выполнять строевые упражнения; демонстрировать уровень физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

● сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

● выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

## 2 класс

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

● иметь представление:

– о зарождении древних Олимпийских игр;

– о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;

– о правилах проведения закаливающих процедур;

– об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки.

Выпускник получит возможность научиться:

● 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.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

● отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

● организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

● вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

● вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за

динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);

- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;

- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);

- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;

- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;

- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;

- демонстрировать уровень физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

### 3 класс

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- иметь представление:

- о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;

- о разновидностях физических упражнений:

- общеразвивающих, подводящих и соревновательных;

- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеристики ее роли и значения в жизнедеятельности человека.

Выпускник получит возможность научиться:

- 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.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:



- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

- объяснять в доступной форме правила (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;

- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;

- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);

- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;

- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;

- демонстрировать уровень физической подготовленности

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

#### **4 класс**

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем

воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

## Физическое совершенствование

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать, в том числе спортивными способами.

## Содержание программы

### 1 класс.

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

**Знания о физической культуре.** Что такое координация движений; что такое дистанция; как возникли физическая культура и спорт. Ученики получают первоначальные сведения об Олимпийских играх — когда появились, кто воссоздал символы и традиции; что такое физическая культура; получают представление о том, что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений; что такое личная гигиена человека; получают первоначальные сведения о внутренних органах человека и его скелете; узнают, что такое гимнастика, где появилась и почему так названа; что такое осанка.

**Гимнастика с элементами акробатики.** Ученики научатся строиться в шеренгу и колонну; размыкаться на руки в стороны; перестраиваться разведением в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на первый-второй рассчитайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; запоминать короткие временные отрезки; выполнять вис на время; проходить станции круговой тренировки; выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках; лазать и перелезать по гимнастической стенке; выполнять висы на перекладине; прыжки через скакалку, вращение обруча; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись.

**Легкая атлетика.** Ученики научатся технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м; выполнять челночный бег 3 x 10 м; беговую разминку; метание как на дальность, так и на точность; технике прыжка в длину с места; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

**Подвижные игры.** Ученики научатся играть в подвижные игры: «Пятнашки», «К своим флажкам», «Быстро по местам», «Не оступись», «Точно в мишень», «Становись-разойдись», «Проверь себя», «Смена мест», «Раки», «Совушка»; «Не урони мешочек», «Мяч водящему», «Передай другому», «У кого меньше мячей», «Бой петухов», «У медведя во бору», «Змейка», «Альпинисты», «Через холодный ручей», «Пройди бесшумно», «Мышеловка», «Пустое место», «Третий лишний», «Волк во рву», «Кто быстрее».

**Спортивные игры. Баскетбол.** Выполнять ловлю и броски мяча в движении, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча в кольцо (обруч).

**Футбол.** Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места. Удар по катящемуся мячу.

**Кроссовая подготовка.** Бег в чередовании с ходьбой. Бег на выносливость 1000 м. Равномерный бег до 5 минут. Кросс по слабопересечённой местности.

## 2 класс.

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

**Знания о физической культуре** — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека, что такое частота сердечных сокращений и как ее измерять, как оказывать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля.

**Гимнастика с элементами акробатики** — строиться в шеренгу и колонну, выполнять наклон вперед из положения стоя, подъем туловища за 30 с на скорость, подтягиваться из виса лежа, выполнять вис на время, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, вис согнувшись и вис прогнувшись, вращение обруча, лазать по гимнастической стенке и перелезть с пролета на пролет, прыгать через скакалку, проходить станции круговой тренировки, разминаться со скакалками, обручами, с гимнастической палкой, выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с маленькими мячами, на матах, на матах с мячами, с гимнастическими скамейками и на них.

**Легкая атлетика** — технике высокого старта, пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, выполнять челночный бег 3 x 10 м, беговую разминку, метание как на дальность, так и на точность, прыжок в длину с места и с разбега, преодолевать полосу препятствий, выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы, пробегать 1 км.

**Подвижные игры** — усваивают свои навыки в подвижных играх: «Пустое место», «Белые медведи», «Третий лишний», «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Салки», «Защита укрепления», «Парашютисты», «Догонялки в марше», «Увертывайся от мяча», «Космонавты», «Метатели», «Поймай ленту», «Ловишка», «Кто дальше бросит», «Передал-садись», «Передай мяч головой», «Стрелки», «Светофор», «Воробушки».

**Спортивные игры. Волейбол.** Выполнять броски и ловлю мяча различными способами, через волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», техника ведения мяча правой и левой рукой, участвовать в эстафетах.

**Футбол.** Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места. Удар по катящемуся мячу. Игра мини-футбол.

**Кроссовая подготовка.** Бег на выносливость 1000 м. Равномерный бег до 6 минут. Кросс по местности.

### **3 класс.**

**Знания о физической культуре.** Понятие о физической культуре. История физической культуры в древних обществах. Связь физической культуры с профессионально-трудовой и военной деятельностью. История физической культуры в Европе в Средние века.

Связь физической культуры с военной деятельностью. Физическая культура народов разных стран.

Обувь и инвентарь для занятий физическими упражнениями.

**Организация здорового образа жизни.** Правильный режим дня. Здоровое питание. Правила личной гигиены. Функции кожи. Необходимость поддержания чистоты кожных покровов. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью. Способы измерения длины тела с помощью линейки. Измерение массы тела. Понятие о среднем росте и весе школьника. Правила ведения дневника самоконтроля. Простейшие двигательные тесты для проверки мышечной силы (отжимания, подтягивание на перекладине, приседания), быстроты движений (бег на короткие дистанции до 10 м), выносливости (бег на дистанции 1 км) и гибкости (наклон вперёд из положения стоя).

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Физические упражнения для физкультминуток. Физические упражнения для профилактики нарушений осанки.

**Спортивно-оздоровительная деятельность:**

**Лёгкая атлетика.**

Прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. В результате обучения ученики должны познакомиться со многими играми: «Не попади в болото», «Кот и мыши»,

«Невод», «Заяц без дома», «Ловля парами», «Капитаны», «Подвижная цель» и др.

#### ***Гимнастика с элементами акробатики.***

В программный материал 3 класса входят виды построений и перестроений, общеразвивающие упражнения без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазанье и перелезании, в равновесии, несложные акробатические и танцевальные упражнения, знакомство с гимнастическими снарядами.

Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию: «Змейка», «Иголка и нитка», «Пройди бесшумно», «Тройка», «Раки», «Не урони мешочек», «Посадка картофеля», «Кузнечики» и др.

#### **Подвижные и спортивные игры.**

Подвижные и спортивные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности младшего школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений.

**Футбол:** удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча, ведение мяча, подвижные игры на материале футбола: «Точная передача», «Мяч в ворота» и др.

**Баскетбол:** специальные передвижения без мяча, ведение мяча, подвижные игры на материале баскетбола: «Бросай-поймай», «Выстрел в небо» и др.

**Волейбол:** стойка волейболиста, перемещение по площадке, подбрасывание мяча, подвижные игры на материале волейбола.

### **4 класс.**

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

**Знания о физической культуре.** Выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, вести дневник самоконтроля, рассказывать историю появления мяча и футбола, объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека.

**Гимнастика с элементами акробатики** – выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, кувырок вперед, кувырок назад, стойку на голове, на руках, на лопатках, «мост», проходить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, прыгать через скакалку самостоятельно и в тройках, крутить обруч, выполнять разминки на месте, в движении, гимнастическими палками, набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами, направленные на развитие гибкости и координации движений, на матах, запоминать небольшие временные промежутки, подтягиваться, отжиматься.

**Легкая атлетика** – пробегать 30 и 60 м на время, выполнять челночный бег, метать мяч на точность, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием, проходить полосу препятствий, бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку.

**Подвижные и спортивные игры** — выполнять пас ногами и руками, низом, верхом, через волейбольную сетку, ведение мяча ногами и руками, прием мяча снизу и сверху, бить и бросать по воротам, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры «Кот и мыши», «Смена сторон», «Салки дай руку», «Зайцы в огороде», «Волк во рву», «Мышеловка», «С кочки на кочку», «Невод», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Салки на марше», «Белые медведи», «Салки в приседе», «День и ночь», «Передача мяча в колоннах», «Парашютисты», «На буксире», «Встречная эстафета с мячом», «Посадка картофеля», «Кружилиха», «Прокати быстрее мяч», «Гонка мяча по кругу», «Вызови по имени», «Борьба за мяч», «Овладей мячом», «Мяч ловцу», «Снайперы», «Мини-гандбол», «Пустое место», «Космонавты», «Прыжки по полосам», «Удочка», «Подбрось – поймай», «Кто дальше бросит», «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Веревочка под ногами», «Мяч в корзину», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол).

**Кроссовая подготовка.** Бег по пересеченной местности. Чередование бега и ходьбы. Кросс 1 км.

## Тематическое планирование

### 1 класс

№	Название разделов	Количество часов	
		всего	из них на уроки контроля
1	Лёгкая атлетика	10	3
2	Подвижные игры	12	0
3	Кроссовая подготовка	18	1
4	Спортивные игры	17	3
5	Гимнастика	9	0
<b>ИТОГО:</b>		<b>66</b>	<b>7</b>

### 2 класс

№	Название разделов	Количество часов	
		всего	из них на уроки контроля
1	Подвижные игры	15	0
2	Гимнастика	14	1
3	Лёгкая атлетика	10	1
4	Спортивные игры	10	1
5	Кроссовая подготовка	19	2
<b>ИТОГО:</b>		<b>68</b>	<b>5</b>

### 3 класс

№	Название разделов	Количество часов	
		всего	из них на уроки контроля
1	Лёгкая атлетика	34	4
2	Гимнастика	13	2
3	Спортивные игры	16	3
4	Подвижные игры	5	0
<b>ИТОГО:</b>		<b>68</b>	<b>9</b>

### 4 класс

№	Название разделов	Количество часов	
		всего	из них на уроки контроля
1	Лёгкая атлетика	17	4
2	Кроссовая подготовка	18	2
3	Гимнастика	14	2
4	Подвижные игры	9	0
5	Спортивные игры	10	0
<b>ИТОГО:</b>		<b>68</b>	<b>8</b>