

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ЩЕРБИНОВСКИЙ РАЙОН  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №8 ИМЕНИ ПАВЛА ИВАНОВИЧА КОЧЕРГА  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЩЕРБИНОВСКИЙ РАЙОН  
СЕЛО НИКОЛАЕВКА

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета  
МБОУ СОШ №8 им. П.И.Кочерга  
с. Николаевка

от 28 августа 2021 протокол № 1

Председатель И.Г.Щеглова



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### по физической культуре

Уровень образования (класс) начальное общее образование, 1-4 классы

Количество часов 405

Учитель: Есауленко Ирина Витальевна  
Шапарь Эльвира Николаевна  
Безвершенко Светлана Владимировна  
Приходько Ольга Валентиновна

Программа разработана в соответствии и на основе ФГОС начального общего образования, примерной основной образовательной программы основного общего образования, одобренной федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 года №1/5) <http://fgosreestr.ru> и авторской программы к УМК «Школа России» по курсу «Физическая культура» для 1-4 классов. Авторы В.И.Лях «Физическая культура», Москва «Просвещение», 2012 год.

УМК: В.И.Лях 1-4 классы, Москва «Просвещение», 2015 год.

## **1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса.**

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.

### **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 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 гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- 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;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

**Учащиеся должны знать:**

Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;

О способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;

О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

Об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;

О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;

О физических качествах и общих правилах их тестирования;

Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;

О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

### **Уметь:**

Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;

Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

### **Двигательные умения, навыки и способности:**

Правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе до 10 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-6 шагов; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180° - 360°; совершать опорные прыжки на горку с гимнастических матов, коня, козла; проплыть 25 м.

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать не большие предметы массой 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и

осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0.5-2 кг с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперёд и назад; осуществлять пыжик с мостика на козла или коня высотой 100 см и выполнять прыжок на маты с поворотом вправо или влево; уверенно ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90° и 180°, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, сидя; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад; в положении наклона туловища вперёд (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук поля.

**В единоборствах:** осуществлять простейшие единоборства "Бой петухов", "Часовые и разведчики", "Перетягивание в парах", "Выталкивание из круга".

**В подвижных играх:** уметь играть в подвижных играх с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка, типа "Пионербол", "Борьба за мяч", "Перестрелка", мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол.

**Физическая подготовленность:** показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей (см. таблицу)

| Физические способности | Физические упражнения   | Мальчики          | Девочки |
|------------------------|---|-------------------|---------|
| Скоростные             | Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку (с)                                 | 6.5               | 7.0     |
| Силовые                | Прыжок в длину с места (см)   | 130               | 125     |
|                        | Сгибание рук в висе лёжа (кол-во раз)   | 5                 | 4       |
| К выносливости         | Бег 1000 м<br>Передвижение на лыжах 1.5 км<br>Плавание произвольным стилем 25 м | Без учета времени |         |
| К координации          | Челночный бег 3x10 м (с)  | 11.0              | 11.5    |

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:** самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры, применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

**Способы спортивной деятельности:** осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам).

**Способы поведения на занятиях физическими упражнениями:** соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других занятий.

**Уровень физической культуры,** связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющей вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемой самой школой, по углублённому изучению одного или нескольких видов спорта), развивает и определяет учитель.

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

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта

(Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа для 1 - 4 классов направлена на достижения учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

#### **Личностные результаты:**

- Формирование чувств гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этической и национальной принадлежности;
- Формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми людьми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

#### **Метапредметные результаты:**

- Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- Формирования умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в

соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результатов;

- Определение общей цели и пути её достижения; умение договориться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- Овладение начальными сведениями о сущности особенностях объекта, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Предметные результаты:**

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека ( физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность ( режим дня, утренняя гимнастика, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- Формирование навыков систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья ( рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств ( силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

## **2.Содержание учебного предмета, курса**

### **1) Наименование разделов учебной программы и характеристика основных содержательных линий.**

#### **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 физической деятельности**

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

**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.

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.

**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 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 поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию асимметрическими 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 присев); 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 вверх 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 на 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.

## **2) Перечень лабораторных и практических работ, экскурсий.**

### **1 класс**

Контрольных уроков – 9

### **2 класс**

Контрольных уроков - 12

### **3 класс**

Контрольных уроков - 10

### **4 класс**

Контрольных уроков - 12

## **3) Направления проектной деятельности обучающихся.**

1 класс - нет

2 класс- нет

3 класс-нет

4 класс- нет

## **3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

### **1 класс (99 часов)**

#### **Знания о физической культуре. ( 3 часа)**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.

#### **Способы физкультурной деятельности (3 часа)**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня.

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Проведение подвижных игр.

#### **Физическое совершенствование. (93 часа)**

##### **Спортивно-оздоровительная деятельность (2 часа)**

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

##### **Гимнастика с основами акробатики.(21 час)**

Организующие команды приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне. Выполнение строевых команд. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения. Упоры, седы.

##### **Легкая атлетика. (29 часов)**

Беговые упражнения с высоким подниманием бедра, с прыжками, с подскоками. Прыжковые упражнения на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.

**Кроссовая подготовка:** бег на выносливость на разные дистанции.

**Подвижные игры спортивные игры (41 час)**

на материале гимнастики с основами акробатики – игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

**Общеразвивающие упражнения.**

**На материале гимнастики с основами акробатики.** Развитие гибкости: широкие стойки на ногах, ходьба с включением широкого шага. Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий. Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку. Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опорой на руки и ноги.

**На материале лёгкой атлетике.**Развитие координации: прыжки через скакалку на одной ноге и двух поочерёдно. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта.Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой. Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков.

**2 класс(102 ч)**

**Знания о физической культуре ( 3 часа)**

*Физическая культура.* Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

*Из истории физической культуры.* Особенности физической культуры разных народов.

*Физические упражнения.* Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.

**Способы физкультурной деятельности (3 часа)**

**Самостоятельные занятия.** Утренняя зарядка, физкультминутки.

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Показатели осанки и физических качеств.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр.

**Физическое совершенствование ( 96 часов)**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность( 2 часа)**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Гимнастика с основами акробатики( 21 час)**

Организуемые команды и приёмы.

Акробатические упражнения: упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке.

**Лёгкая атлетика:( 29 часов)**

прыжки с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений.

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

**Кроссовая подготовка:** бег на выносливость.

**Подвижные и спортивные игры.( 44 часа)**

**На материале лёгкой атлетике:** прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

**Общеразвивающие упражнения.**

**На материале гимнастики с основами акробатики.** Развитие гибкости: ходьба с включением глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, седах.

Развитие координации: передвижение с резкоизменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положении стоя и лёжа, сидя).

Формирование осанки: комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба).

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 100г, гимнастические палки и булавы); комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и с увеличением отягощения.

**На материале лёгкой атлетики:**развитие координации: пробегание коротких отрезков из разных исходных положений, прыжки через скакалку.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений. Развитие выносливости: бег в режиме большой интенсивности, с ускорением, повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30м (с сохраняющимся интервалом отдыха).

Развитие силовых способностей: повторное преодоление препятствий (15 см), передача набивного мяча в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений.

На материале спортивных игр:

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

Волейбол: подбрасывания мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

### **3 класс(102 ч)**

#### **Знания о физической культуре ( 3 часа)**

**Физическая культура.** Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

**Из истории физической культуры.** Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.

**Физические упражнения.** Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

#### **Способы физкультурной деятельности.( 3 часа)**

**Самостоятельной деятельности.** Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** 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 (96 часов)**

##### **Физкультурно-оздоровительная деятельность ( 2 часа)**

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

##### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

##### **Гимнастика с основами акробатики (21 час)**

Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения: стойка на лопатках, кувырок вперёд. Акробатические комбинации: мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера: преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелазанья, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

### **Лёгкая атлетика (29 часов)**

( челночный бег. Высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: в длину и в высоту, спрыгивание и запрыгивание. Броски: большого мяча на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Кроссовая подготовка: бег на выносливость.

### **Подвижные и спортивные игры( 44 часа)**

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

#### **Общеразвивающие упражнения.**

**На материале гимнастики с основами акробатики.** Развитие гибкости: ходьба с включением глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, седах.

Развитие координации: передвижение с резкоизменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положении стоя и лёжа, сидя).

Формирование осанки: комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений ( в постановке головы, плеч, позвоночного столба).

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 100г. гимнастические палки и булавы); комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и с увеличением отягощения.

**На материале лёгкой атлетики:**развитие координации: пробегание коротких отрезков из разных исходных положений, прыжки через скакалку.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений. Развитие выносливости: бег в режиме большой интенсивности, с ускорением, повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30м ( с сохраняющимся интервалом отдыха).

Развитие силовых способностей: повторное преодоление препятствий (15 см), передача набивного мяча в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений.

### **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**: подбрасывания мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

### **4 класс(102 ч)**

#### **Знания о физической культуре.( 3 часа)**

**Физическая культура.** Организация мест занятий физическими упражнениями, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### **Способы физкультурной деятельности ( 3 часа)**

**Самостоятельные занятия.** Выполнение комплексов упражнений для формирования и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Самостоятельное измерение всех параметров своего тела.

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

### **Физическое совершенствование ( 96 часов)**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность ( 2 часа)**

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

##### **Гимнастика с основами акробатики. ( 21 час).**

Акробатические упражнения: кувырки вперёд и назад, гимнастический мост.

Акробатические комбинации: 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.

Гимнастические комбинации: из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера: преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелазания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке.

##### **Лёгкая атлетика. ( 29 часов)**

Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Кроссовая подготовка.** Бег на выносливость.

##### **Подвижные и спортивные игры ( 44 часа)**

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.

Общеразвивающие упражнения.

На материале гимнастики с основами акробатики. Развитие гибкости: комплексы упражнений, включающие максимальное сгибание и прогибание туловища ( в стойках и седах), индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: комплексы упражнений на координацию с асимметрическими 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; упражнение на расслабление отдельных мышечных групп; передвижения шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: комплексы упражнений для укрепления мышечного торса.



|  |   |   |   |   |   |  |
|--|---|---|---|---|---|--|
| <p><u>физической культуры(4ч)</u><br/>История развития физической культуры и первых соревнований.<br/>Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</p>  | <p>народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народов.<br/>Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.<br/>Развитие Физической культуры в России в XVII-XIX вв.</p>  |   |   |   |   | <p>воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).<br/>Характеризовать показатели физического развития.<br/>Характеризовать показатели физической подготовки.<br/>Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.</p> |
| <p><u>3. Физические упражнения.</u><br/>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.<br/>Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.<br/>Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.<br/>Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p> | <p>Представление о физических упражнениях.<br/>Представление о физических качествах.<br/>Общее представление о физическом развитии.<br/>Общее представление о физической подготовке.<br/>Что такое физическая нагрузка.<br/>Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений</p> | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
| <b>Способы физкультурной деятельности (12ч)</b>  |   |   |   |   |   |  |
| <p><u>1.Самосиоятельные занятия (4ч)</u><br/>Составление режима дня.<br/>Выполнение простейших закаливающих</p>  | <p>Режим дня и его планирование.<br/>Утренняя зарядка, правила её составления и выполнения.<br/>Физкультминутки,</p>  | 1 | 1 | 1 | 1 | <p>Составлять индивидуальный режим дня.<br/>Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.<br/>Оценивать своё состояние(ощущения) после закаливающих процедур.</p>   |

|   |  |   |   |   |   |  |
|---|--|---|---|---|---|--|
| процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). | правила их составления и выполнения. Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Осанка и комплексы упражнений по профилактике её нарушения. Комплексы упражнений для развития физических качеств. |   |   |   |   | Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости.                                      |
| <u>2. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью</u>   | Измерение показателей физического развития. Измерение показателей развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений  | 1 | 1 | 1 | 1 | Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями. Измерять показатели развития физических качеств. Измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений. |
| Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.  | Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр. Народные п/игры.   | 1 | 1 | 1 | 1 | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности  |
| <u>3. Самостоятельные игры и развлечения.</u>   | Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).   |   |   |   |   |  |
| <b>Физическое совершенствование (381ч)</b>  |  |   |   |   |   |  |
| <b>Физкультурно-оздоровительная деятельность (8ч)</b>   |  |   |   |   |   |  |
| Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток,  | Оздоровительные формы занятий. Развитие физических качеств.  | 2 | 2 | 2 | 2 | Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах  |

|   |                         |  |  |  |  |   |
|---|-------------------------|--|--|--|--|---|
| занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. | Профилактика утомления. |  |  |  |  | занятий.<br>Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств.<br>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.<br>Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; |
|---|-------------------------|--|--|--|--|---|

**Спортивно-оздоровительная деятельность(381ч)**

**Гимнастика с основами акробатики (84ч)**

|  |                                |    |    |    |    |  |
|--|--------------------------------|----|----|----|----|--|
| <u>Организуящие команды и приёмы.</u> Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.   | Движение и передвижения строем | 21 | 21 | 21 | 21 | Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».   |
| <u>Акробатические упражнения.</u> Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.<br><u>Акробатические комбинации.</u><br>Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на | Акробатика                     |    |    |    |    | Описывать технику разучиваемых упражнений.<br>Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.<br>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.<br>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.<br>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.<br>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении |

|  |                              |  |  |  |  |  |
|--|------------------------------|--|--|--|--|--|
| <p>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.</p>   |                              |  |  |  |  | <p>акробатических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Описывать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> |
| <p><u>Упражнения на низкой гимнастической перекладине:</u> висы, перемахи.<br/><u>Гимнастическая комбинация.</u> 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.<br/><u>Опорный прыжок:</u> с разбега через гимнастического козла.</p> | <p>Снарядовая гимнастика</p> |  |  |  |  |  |
| <p><u>Гимнастические упражнения прикладного характера.</u><br/>Прыжки со скакалкой.<br/>Передвижение по гимнастической стенке.<br/>Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по</p>  | <p>Прикладная гимнастика</p> |  |  |  |  | <p>Осваивать технику ФУ прикладной направленности. Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. Проявлять качества силы, координации при выполнении упражнений прикладной направленности. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений</p>  |

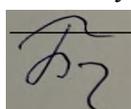
|  |                      |    |    |    |    |  |
|--|----------------------|----|----|----|----|--|
| наклонной гимнастической скамейке.   |                      |    |    |    |    | прикладной направленности.   |
| <b>Легкая атлетика -116ч</b>   |                      |    |    |    |    |  |
| <u>Беговые упражнения:</u> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимися направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. | Беговая подготовка   | 29 | 29 | 29 | 29 | <p>Описывать технику беговых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p>Осваивать технику бега различными способами.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.</p> <p>Описывать технику прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать технику прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, координации при выполнении прыжковых упражнений.</p> |
| <u>Прыжковые упражнения:</u> на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.   | Прыжковая подготовка |    |    |    |    |  |
| <u>Броски:</u> большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.  | Броски большого мяча |    |    |    |    |  |
| <u>Метание:</u> малого мяча в вертикальную цель и на дальность.  | Метание малого мяча  |    |    |    |    | <p>Описывать технику бросков большого набивного мяча .</p> <p>Осваивать технику бросков большого мяча.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при</p>   |



|   |  |           |            |            |            |   |
|---|--|-----------|------------|------------|------------|---|
| материале баскетбола.<br><u>Волейбол:</u><br>подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.<br>Народные подвижные игры разных народов |  |           |            |            |            | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.<br>Выявлять ошибки при выполнении технических действий из СП/игр. Развивать физические качества. |
| <b>ИТОГО:</b>   |  | <b>99</b> | <b>102</b> | <b>102</b> | <b>102</b> | <b>405 часов</b>  |

СОГЛАСОВАНО

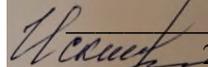
Протокол заседания  
методического объединения  
учителей начальных классов  
МБОУ СОШ №8 им. П.И.Кочерга  
от 27 августа 2021 года № 1



С.В. Безвершенко

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР



А.В. Исакова

28 августа 2021 года

