

## **Программа учебного предмета "Физическая культура"**

Рабочая программа по учебному предмету "Физическая культура" разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями на 31 декабря 2015 года);
- Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ Новоселовской СОШ №5;
- Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования МБОУ Новоселовской СОШ №5;
- Программы формирования у обучающихся универсальных учебных действий МБОУ Новоселовской СОШ №5;
- Примерной программы по физической культуре Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (М.: Просвещение, 2011);
- «Комплексной программы физического воспитания 1-11 классы» В.И. Ляха, издательство «Просвещение», Москва – 2011г.

### **Планируемые результаты учебного курса**

#### ***Требования к уровню подготовки обучающихся (предметные результаты)***

##### **1 класс**

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

#### **иметь представление:**

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

#### **уметь:**

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;

- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;

демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 1).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
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	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

## 2 класс

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 2 класса должны:

### иметь представление:

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

### уметь:

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

- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
  - выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
- демонстрировать** уровень физической подготовленности (см. табл. 2).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, 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					

### 3 класс

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

**иметь представление:**

- о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
- о символике и ритуале проведения Олимпийских игр
- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

**уметь:**

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

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

**демонстрировать** уровень физической подготовленности (см. табл. 3).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

#### 4 класс

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

**знать и иметь представление:**

- о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
- о влиянии современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае.
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

**уметь:**

- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;

**демонстрировать** уровень физической подготовленности (см. табл. 4).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

### **Метапредметные результаты к концу первого класса:**

#### **Личностные**

- Сопоставлять свое поведение с требованиями, заданными учителем.
- Ориентироваться на статус школьника (стремится удержать это социальное положение).
- Задавать познавательные вопросы учителю. Под руководством учителя находить способы решения новой задачи.
- Принимать и ориентироваться на предложения и оценки учителей.
- Оценивать свои возможности, ориентируясь на мнение учителя.
- Привлекать в свои игры детей, которым не симпатизирует, под наблюдением учителя.
- Давать нравственную оценку своим поступкам и поступкам других людей под руководством учителя. Соблюдать элементарные правила этикета и поведения обучающихся. Договариваться со сверстниками о нормах поведения в ролевой игре и выполнять их.

- Проявлять чувство стыда, вины, совести.
- Придерживаться распорядка дня под руководством взрослого.
- Выражать свои эмоции в творческих работах, участвовать в творческих мероприятиях под руководством учителя.

### **Регулятивные**

- Соблюдать гигиенические требования к осанке под руководством учителя.
- Рассказывать о правилах действия в игре.
- Осуществлять учебные действия в новом материале под руководством учителя, по образцу или заданному плану.
- Соблюдать правила игры. Выполнять элементарные алгоритмы, инструкции под руководством учителя. Выполнять задание по образцу.
- Дополнять предложенный план действий недостающим
- Сравнивать результат действия с образцом и исправлять найденную ошибку под руководством взрослого
- Сравнивать цели своих учебных действий с целями одноклассников под руководством учителя.
- Обсуждать под руководством учителя успешность или неуспешность своих действий

### **Познавательные УУД**

- *Отвечать на вопросы, используя свой жизненный опыт.*
- Наблюдать объект (включая его иллюстрацию) под руководством учителя.
- Использовать для поиска информации оглавление и иллюстрации учебника.
- Строить суждения о явлениях природы и поступках людей по вопросам учителя. *Самостоятельно строить простые рассуждения об объекте.*
- Выделять аналогии среди предложенных вариантов умозаключений.*
- Фиксировать разницу между полученным результатом и образцом.

### **Коммуникативные УУД**

Продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми (в парах, группах, командах)

- Работать в паре под руководством учителя.
- Высказывать оценочные суждения о действиях партнера, опираясь на вопросы учителя.
- Задавать партнеру вопросы по теме и сравнивать ответы с готовым ответом.
- Поддерживать с партнером разговор на заданную тему под руководством взрослого.
- Высказывать свою точку зрения. Ориентироваться в отношениях правое/левое применительно к другим людям.
- Выслушивать разные мнения партнеров при работе в паре, малой группе.
- Договариваться о совместной деятельности по интересам.

- Высказывать свое мнение вида “согласен – не согласен” с обоснованием.
- Придерживаться заданных правил и норм работы в паре и группе под руководством учителя.
- С участниками группы выбирать задание, при его выполнении придерживаться заданного плана.
- Выбирать из предложенных высказываний те, которые содержатся в прослушанном тексте.

### **Метапредметные результаты к концу второго класса:**

#### **Личностные**

- Сопоставлять свое поведение с правилами школьника. Выполнять предложенные поручения в классе под контролем учителя.
- Удерживать статус школьника, ориентироваться на значимость учения, учиться с опорой на внешние мотивы
- Проявлять инициативность, любознательность, интерес к отдельным предметам. С помощью установок учителя находить способы решения новой задачи. *Находить способы решения новой задачи совместно со сверстниками.*
- Принимать и ориентироваться на предложения и оценки взрослых и сверстников
- Оценивать свои возможности, ориентируясь на мнения взрослого и одноклассников. *Делать выбор на основе самооценки.*
- Привлекать в свои игры детей, которым не симпатизирует. Участвовать в играх разных народов.
- Выбирать поручения по интересу.
- Оценивать совместно со сверстниками свои поступки и поступки других людей, ориентируясь на нормы поведения. Выполнять нормы поведения в ролевой игре. Соблюдать элементарные правила этикета и поведения на улице.
- Корректировать свое поведение на основе чувств стыда, вины, совести под руководством взрослого.
- Сопоставлять свое поведение с режимом дня и делать оценочные суждения. Соблюдать режим дня и санитарно-гигиенические нормы под наблюдением взрослого.

#### **Регулятивные**

- Соблюдать режим учебной работы под руководством учителя.
- Сопоставлять правила действия в игре с правилами действия в учебе (с помощью учителя).
- Выделять ориентиры действия в новом учебном материале под руководством учителя. Осуществлять учебные действия в новом материале по образцу или заданному плану (алгоритму) совместно с одноклассниками (в парах и группах) в сопровождении учителя.*
- Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата, соотнося его со схемой действия.*
- Сравнивать цели своих учебных действий с целями одноклассников.
- Сопоставлять свои критерии оценки с критериями других учеников.

## **Познавательные**

- Находить в тексте ответ на поставленный вопрос. Находить необходимую информацию в печатных изданиях под руководством взрослого.
- Называть признаки наблюдаемого объекта
- Устанавливать и объяснять связь между причиной и следствием в изучаемом круге явлений с помощью учителя.
- Самостоятельно строить простые рассуждения об объекте, используя опоры, памятки.
- Выделять свойства, по которым установлена аналогия.
- Устанавливать разницу между тем, что хотел сделать, и тем, что получилось.

## **Коммуникативные**

### **Продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми (в парах, группах, командах)**

- Работать в паре, в группе по заданному алгоритму. Принимать цель совместной работы, распределять роли, последовательность действий между участниками.
- Оценивать действия партнера на основе заданных критериев под руководством учителя.
- Спрашивать партнера о том, что тому непонятно. Строить высказывания для партнера под руководством взрослого.
- Выслушивать точки зрения других и предлагать свою.
- Высказывать свое мнение вида “я думаю, что...”, “я считаю, что...”
- Обсуждать под руководством учителя нормы, правила, порядок работы в паре и группе.

### **Метапредметные результаты к концу третьего класса:**

## **Личностные**

- Выполнять правила поведения школьника.
- Самостоятельно выполнять поручения учителя, проявляя инициативу.
- Удерживать статус школьника, осознавать значимость учения, учиться с опорой на внешние и внутренние мотивы, объяснять свои мотивы.
- Проявлять познавательный интерес к отдельным предметам.
- Находить способы решения новой задачи совместно со сверстниками.
- Сопоставлять самооценку и оценку другими себя на основе критериев успешности учебной деятельности.
- Самостоятельно оценивать свои возможности на основе заданных критериев успешности.
- Учитывать интересы других детей (без контроля взрослых), положительно относиться ко всем одноклассникам.



- Поддерживать дружеские отношения с другими детьми.
- Самостоятельно оценивать свои поступки и поступки других людей, ориентируясь на нормы поведения.
- Соблюдать элементарные правила этикета и поведения в общественных местах.
- Договариваться со сверстниками о правилах поведения в различных ситуациях.
- Сдерживать свои эмоции. Сопереживать другим, оказывать помощь.*
- Соблюдать режим дня и санитарно-гигиенические нормы.
- Делать оценочные суждения по поводу вредных привычек.
- Соблюдать правила безопасного для себя и окружающих образа жизни.*

### **Регулятивные**

- Организовывать рабочее место.
- Соблюдать режим учебной работы в совместной деятельности.
- Создавать правила действия в учебной деятельности по аналогии с игровой, рефлексировав выполнение этих правил.
- Разрабатывать под руководством учителя алгоритм действия с новым учебным материалом.*
- Самостоятельно осуществлять учебные действия в новом материале по образцу или заданному алгоритму совместно с одноклассниками (в парах и группах).
- Отличать способы выполнения учебного действия применительно к характерным ситуациям.
- Принимать и сохранять учебную задачу, соблюдать последовательность действий по ее решению.
- Формулировать познавательную цель под руководством взрослого. Различать, что известно и усвоено, от того, что еще неизвестно.
- Самостоятельно сопоставлять, аргументировать и оценивать свою работу и работу других.
- Сопоставлять цель, ход и результат деятельности совместно со сверстниками, определять причины успешности и неуспешности в учебной деятельности.
- Приступая к решению новой задачи, с помощью учителя оценивать свои возможности для ее решения, учитывая изменения известных ему способов действий.*

### **Познавательные**

- Осуществлять поиск необходимой информации в интернете, энциклопедии, справочнике.*
- Определять цель и способ наблюдения с помощью взрослого.
- Представлять при участии учителя изученный материал в виде устных сообщений, реферата, презентаций.
- Осуществлять синтез, достраивая и восполняя недостающие компоненты.*
- Проводить сравнение, классификацию по заданным критериям с помощью учителя.

- Устанавливать причину трудностей, которые не позволили достичь желаемого.
- Предлагать варианты по преодолению препятствий.

### **Коммуникативные**

#### **Продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми (в парах, группах, командах)**

- Принимать правила учебного сотрудничества. Определять цель совместной работы и распределяет задания в паре, группе.
- Оценивать действия партнера на основе заданных критериев.
- Задавать вопросы партнеру по теме и контролирует ответы на основе своих знаний.
- Задавать вопросы собеседнику на понимание его действий и строить понятные для партнера высказывания с учетом того, что партнер знает и понимает.
- Выделять точки зрения разных людей, выслушивает их, сопоставлять основания этих точек зрения, предвидеть разные возможные мнения других людей, обосновывать и доказывать собственное мнение.
- Сопоставлять разные мнения и стремится к координации различных позиций в сотрудничестве.
- Обсуждать спорные вопросы совместной деятельности, приходите к общему решению.
- Планировать совместную учебную работу под руководством взрослого, при ее выполнении придерживаться плана.
- Осуществлять взаимоконтроль.

### **Метапредметные результаты к концу четвертого класса:**

#### **Личностные**

- Положительно относиться к школе, выполнять правила поведения обучающихся.
- Ориентироваться на образец хорошего ученика.
- Делать осознанный выбор поручений в классе
- Задаваться вопросом: “Какое значение и какой смысл имеет для меня учение?” – и уметь на него отвечать.
- Учиться с опорой на внешние мотивы (социального признания, поощрения) и внутренние мотивы (учебно-познавательные).
- Учиться с опорой на учебно-познавательные мотивы.
- Проявлять познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи
- Принимать и ориентироваться на предложения и оценки учителей, товарищей, родителей и других людей
- Адекватно оценивать свои возможности
- В совместных играх и учебе терпимо относиться к детям других национальностей и вероисповедания
- Сопоставлять поступки (свои и окружающих людей) с моральными нормами и стремиться их выполнять.
- Различать формы поведения, допустимые на уроке, перемене, на улице, в других общественных местах.

- Договариваться со сверстниками о правилах поведения в различных ситуациях.
- Следовать в поведении моральным нормам и этическим требованиям.*
- Регулировать свое эмоциональное состояние.
- Корректировать свое поведение на основе чувств стыда, вины, совести.
- Понимать чувства других людей, оказывать помощь*
- Соблюдать правила личной гигиены. Сопоставлять свой образ жизни с нормами и ценностями здорового образа жизни.
- Придерживаться здорового образа жизни*

### **Регулятивные УУД**

- Организовывать рабочее место
- Соблюдать режим учебной работы
- Переносить навыки построения внутреннего плана действий из игровой деятельности в учебную (выявлять правила действия ребенка в игре, создавать правила действия на учебных занятиях, рефлексировать выполнение этих действий)
- Совместно с учителем разрабатывать алгоритм действия с новым учебным материалом
- Самостоятельно следовать выделенным учителем ориентирам действия в новом учебном материале*
- Различать способ и результат учебного действия
- Принимать и сохранять учебную задачу, соблюдать последовательность действий по ее решению
- Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации
- Следовать установленным правилам в планировании и контроле способа решения задачи
- Осуществлять итоговый и пошаговый контроль, сравнивая способ действия и его результат с эталоном, требованиями конкретной задачи.
- Описывать возможный результат и способ его достижения*
- Корректировать действие по ходу его выполнения.
- Использовать предложения учителя и оценки для создания нового, более совершенного результата*
- Формулировать познавательную цель.
- В сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено обучающимся, и того, что еще им не известно.
- Адекватно определять причины успешности и неуспешности в учебной деятельности, сопоставляя цель, ход и результат деятельности.

### **Познавательные УУД**

- Осуществлять поиск необходимой информации в различных источниках для выполнения учебных заданий

- Осуществлять наблюдение объекта в соответствии с заданными целями и способами.
- Выбирать эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий*
- Использовать общий прием решения задачи по необходимости.
- Устанавливать аспект анализа (точку зрения, с которой определяются или будут определяться существенные признаки изучаемого объекта)*
- Анализировать объекты: осуществлять наблюдение в соответствии с заданными целями анализа, описывать компоненты объекта, выделять его существенные и несущественные признаки
- Осуществлять синтез (составлять целое из частей).
- Фиксировать проблему (устанавливать несоответствие между желаемым и действительным) и её причины
- Формулировать гипотезу по решению проблемы, создавать необходимые способы*
- Осуществлять перенос знаний, умений в новую ситуацию для решения проблем*

### **Коммуникативные УУД**

#### ***Продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми (в парах, группах, командах)***

- Осуществлять учебное сотрудничество с учителем и сверстниками на основе заданных правил взаимодействия. Определять цели, распределять функции участников, правила и способы взаимодействия
- Оценивать действия партнера на основе заданных критериев.
- Контролировать и корректировать действия партнера на основе совместно определенных критериев*
- Задавать партнеру вопросы по содержанию осваиваемой темы и контролирует его ответы.
- Задавать партнеру вопросы по способу выполнения действия*
- Задавать собеседнику вопросы на понимание его действий и выяснение необходимых сведений от партнера по деятельности, строить понятные для партнера высказывания с учетом того, что партнер знает и понимает
- Допускать возможность существования у собеседников различных точек зрения, выделять их основания (отличающиеся от собственных) для оценки одного и того же предмета, сопоставлять основания этих точек зрения, *уважительно относиться к их мнению, даже если не согласен с ним*
- Допускать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве
- Ориентироваться на позицию партнера в общении и деятельности
- Формулировать собственное мнение и позицию.
- Обосновывать и отстаивать собственную точку зрения*
- Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в т. ч. в ситуации столкновения интересов.
- Продуктивно содействовать разрешению конфликтов
- Составлять план совместной учебной работы.

*-Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую помощь*

## **Содержание учебного предмета 1класс (66ч)**

### **1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (3ч)**

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.  
Причины возникновения физической культуры. Этапы возникновения физической культуры.  
Физические упражнения, их влияние на организм  
Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, прыгучесть

### **2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (3ч)**

Составление режима дня.  
Составление и выполнение комплексов утренней гимнастики  
Подбор упражнений для физкультминуток и физкультпауз  
Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища

### **3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (60ч)**

#### **3.1 ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (2ч)**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.  
Комплексы упражнений на развитие физических качеств.  
Комплексы дыхательных упражнений.  
Гимнастика для глаз.

#### **3.2 СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (58ч)**

##### **3.2.1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (22ч)**

###### ***Беговая подготовка (12ч)***

Сочетание различных видов ходьбы. Ходьба под счет.

Обычный бег. Бег с ускорением. Бег с ускорением из различных исходных положений.

Бег с изменением направления, ритма и темпа.

Бег в заданном коридоре. Бег с высоким подниманием бедра. Высокий старт.

Понятие «короткая дистанция».

Развитие скоростных качеств, выносливости

Бег (30 м), (60 м). Челночный бег.

Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.

Смешанное передвижение до 1 км.

Равномерный, медленный бег до 8 мин.

6-минутный бег.

Игры и эстафеты с бегом на местности.

Преодоление препятствий

Подвижные игры «Два мороза», «Гуси-лебеди», «Вызов номера», «Воробьи и вороны», «День и ночь», «Совушка».

### ***Прыжковая подготовка (5ч)***

Прыжки на 1 и на 2 ногах на месте и с продвижением вперед.

Прыжок в длину с места.

Прыжки со скакалкой.

Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.

Спрыгивание и запрыгивание.

Прыжок в высоту с разбега с отталкиванием одной ногой.

Эстафеты. Подвижные игры «Парашютисты», «Кузнечики», «Прыжок за прыжком».

Развитие прыгучести, скоростно-силовых качеств.

### ***Броски большого, метания малого мяча (5ч)***

Броски мяча (1кг) на дальность из различных положений.

Метание малого мяча в вертикальную цель.

Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на дальность и заданное расстояние.

Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу.

Подвижная игра «К своим флажкам», «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Разгрузи арбузы», «Попади в цель».

Развитие скоростно-силовых способностей

### **3.2.2 ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (8ч)**

#### ***Лыжные гонки (8ч)***

Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

### **3.2.3 ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (13ч)**

#### ***Подвижные игры (7ч)***

Эстафеты, подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Класс, смирно!», «Октябрята», «Метко в цель», «Погрузка арбузов», «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит», «Волк во рву», «Посадка картошки», «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет», «Удочка», «Компас».

#### ***Подвижные игры на основе баскетбола (6ч)***

Бросок мяча снизу на месте.

Ловля мяча на месте.

Передача мяча снизу на месте.

Бросок мяча снизу на месте в щит.

Ведение мяча на месте.

Эстафеты с мячами. Игры «Бросай и поймай», «Передача мячей в колоннах», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Передал - садись», «Выстрел в небо», «Круговая лапта», «Мяч в обруч», «Перестрелка», «Не давай мяча водящему». Игра в мини-баскетбол.

### **3.2.4 ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (15ч)**

#### ***Движения и передвижения строем (3ч)***

Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в круг. Построение в шеренгу. Построение в 2 шеренги. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Строевые приемы на месте и в движении.

Развитие координационных способностей.

ОРУ с предметами и без них.

Игра «Пройти бесшумно». Игра «Змейка». Игра «Не ошибись!»

Перешагивание через мячи

### ***Акробатика (4ч)***

Группировка.

Перекаты в группировке.

Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.

Сед руки в стороны.

Упор присев - упор лежа - упор присев.

Стойка на лопатках.

Ранее изученная акробатическая комбинация.

Игра «Совушка», «Пройти бесшумно», «Космонавты», «Ползуны».

Развитие координационных способностей.

Название основных гимнастических снарядов

### ***Снарядная гимнастика (4ч)***

Лазание по канату.

Перелезание через коня.

Игра «Фигуры», «Западня», «Обезьянки», «Тише едешь – дальше будешь». Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.

Лазание по канату.

Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через препятствия.

С места толчком одной ногой, напрыгивание двумя ногами на мостик и, отталкиваясь, прыжок через гимнастического козла.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Висы и упоры на низкой перекладине.

В упоре на низкой перекладине перемах правой (левой) и обратно.

Из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

### ***Прикладная гимнастика (4ч)***

Лазание по гимнастической стенке.

Перелезание через коня, через горку матов.

Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.

Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке.

Передвижение в вися по гимнастической перекладине .



Подтягивание в висе на низкой перекладине.

Вис согнув ноги, вис углом.

Поднимание прямых ног в висе.

Подтягивание в висе на высокой перекладине.

Гимнастическая полоса препятствий.

Игры «Ниточка и иголочка», «Три движения», «Светофор», «Обезьянки».

Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

## **2 класс (68ч.)**

### **1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (3ч)**

Физическая культура как часть общей культуры личности.

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря.

Зарождение Олимпийских игр. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

### **2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (3ч)**

Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Средства закаливания. Выполнение простейших закаливающих процедур.

Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств.

Измерение длины и массы тела.

Контроль за состоянием осанки. Комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки.

### **3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (62ч)**

#### **3.1 ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (2ч)**

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

Гимнастика для глаз.

#### **3.2 СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (60ч)**

##### **3.2.1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (22ч)**

###### ***Беговая подготовка (12ч)***

Равномерный медленный бег 8 мин.

Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий.

Бег в заданном коридоре.

Бег с ускорением (30 м). Бег (60 м).

Специально-беговые упражнения.

Челночный бег.

Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м).

Преодоление малых препятствий.

Бег 1 км без учета времени.

Игры и эстафеты с бегом на местности.

Эстафеты. Игры «Пятнашки», «Пустое место», «Вызов номеров», «Рыбаки и рыбки», «День и ночь», «Команда быстроногих».

#### ***Прыжковая подготовка (5ч)***

Прыжки с поворотом на 180°.

Прыжок с места.

Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов, в 7-9 шагов.

Прыжок с высоты (до 40 см).

Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов.

Игры «К своим флажкам», «Прыгающие воробушки». «Волк во рву», «Удочка», «Резиночка». Эстафеты.

#### ***Броски большого, метания малого мяча (5ч)***

Метание малого мяча в горизонтальную и в вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния 4-5 м.

Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча.

Эстафеты. Подвижные игры «Защита укрепления», «Кто дальше бросит»

### **3.2.2 ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (8ч)**

#### ***Лыжные гонки (8ч)***

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

### **3.2.3 ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (15ч)**

#### ***Подвижные игры (8ч)***

Эстафеты. Игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Прыгуны и пятнашки», «Гуси-лебеди», «Невод», «Посадка картошки», «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч», «Веребочка под ногами», «Вызов номера», «Западня», «Конники-спортсмены», «Птица в клетке», «Салки на одной ноге», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет».

#### ***Подвижные игры на основе баскетбола (7ч)***

Ловля и передача мяча в движении.

Броски в цель (*мишень, щит, кольцо*).

Ведение на месте правой (*левой*) рукой.

Игры «Попади в обруч», «Передал - садись», «Мяч - среднему», «Мяч соседу», «Мяч в корзину», «Передача мяча в колоннах», «Школа мяча», «Гонка мячей по кругу».

Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.

### ***3.2.4 ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (15ч)***

#### ***Движения и передвижения строем (3ч)***

Размыкание и смыкание приставными шагами.

Перестроение из колонны по одному в колонну по два.

Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам.

Подвижные игры «Запрещенное движение», «Фигуры», «Светофор».

#### ***Акробатика (4ч)***

Группировка.

Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.

Сед руки в стороны.

Упор присев - упор лежа - упор присев.

Стойка на лопатках.

Кувырок вперед и в сторону.

Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.

Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов.

Игры «Пройти бесшумно», «Космонавты», «Фигуры», «Светофор», «Запрещенное движение».

Название основных гимнастических снарядов

#### ***Снарядная гимнастика (4ч)***

Вис стоя и лежа.

В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног.

Вис на согнутых руках.

Подтягивания в висе.

Перешагивание через набивные мячи.

Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне.

Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно.

Комбинация на бревне из ранее изученных элементов.

Лазание по канату.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Из вися стоя присев махом одной, толчком другой перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Игры «Слушай сигнал», «Ветер, дождь, гром, молния». «Кто приходил?», «Парашютист», «Тише едешь – дальше будешь» «Обезьянки».

### ***Прикладная гимнастика (4ч)***

Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.

Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук.

Перешагивание через набивные мячи.

Перелезание через коня, бревно.

Подтягивание в висе на высокой перекладине.

Гимнастическая полоса препятствий.

Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

Игры «Иголочка и ниточка», «Кто приходил?», «Слушай сигнал», «Обезьянки».

## **3 класс (68ч)**

### **1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (3ч)**

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви.

Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.

Символика и ритуал проведения Олимпийских игр. Церемония открытия и закрытия Олимпийских игр, талисманы олимпийских игр, олимпийские символы.

Физическое развитие и физическая подготовка. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств

## **2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (3ч)**

Правила составления комплексов ОРУ, упражнения на развитие различных мышечных групп, упражнения с предметами.

Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр.

## **3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (62ч)**

### **3.1 ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (2ч)**

Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Профилактика утомления. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### **3.2 СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (60ч)**

#### **3.2.1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (20ч)**

##### ***Беговая подготовка (10ч)***

Ходьба с изменением длины и частоты шага.

Ходьба через препятствия. Ходьба через несколько препятствий.

Чередование ходьбы и бега (*бег - 60 м, ходьба - 90 м*).

Специально-беговые упражнения.

Бег в коридоре с максимальной скоростью.

Преодоление препятствий в беге.

Бег с максимальной скоростью (*30 м*). (*60 м*).

Бег на результат (*30, 60 м*).

Челночный бег.

Встречная эстафета.

Эстафеты с бегом на скорость.

Кросс (*1 км*).

Выявление работающих групп мышц

Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений

Понятия «эстафета», «старт», «финиш»

Игры «Пустое место», «Белые медведи», «Смена сторон», «Команда быстроногих», «Гуси-лебеди», «Салки», «Рыбаки и рыбки», «Эстафета зверей», «Перебежка с выручкой».

#### ***Прыжковая подготовка (5ч)***

Прыжок в длину с места.

Прыжок с высоты 60 см.

Прыжок в длину с короткого разбега.

Прыжок в длину с полного разбега с зоны отталкивания.

Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.

Многоскоки.

Игры «Гуси лебеди», «Лиса и куры», «Прыгающие воробушки».

Правила соревнований в беге, прыжках

#### ***Броски большого, метания малого мяча (5ч)***

Метание в цель с 4-5 м.

Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.

Метание набивного мяча.

Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Игры «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Дальние броски», «Зайцы в огороде».

Правила соревнований в метании

### **3.2.2 ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (10ч)**

#### ***Лыжные гонки (10ч)***

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

Поворот переступанием.

### **3.2.3 ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (15ч)**

#### ***Подвижные игры (3ч)***

Эстафеты с предметами и без них.

Игры «Заяц без логова», «Удочка», «Наступление», «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Вызов номеров», «Защита укреплений», «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки», «Вол во рву», «Пустое место», «К своим флажкам».

#### ***Подвижные игры на основе баскетбола (4ч)***

Ловля и передача мяча на месте и в движении.

Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, в квадратах, в круге.

Ведение на месте правой (*левой*) рукой на месте, в движении шагом и бегом.

Ведение мяча с изменением направления и скорости.

Броски в цель (*цель*).

Бросок двумя руками от груди.

Игры «Передал - садись», «Мяч - среднему», «Борьба за мяч», «Гонка мячей по кругу», «Обгони мяч», «Перестрелка», «Мяч - ловцу», «Не дай мяч водящему», «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол.

#### ***Подвижные игры на основе волейбола (4 ч)***

Перемещения. Ходьба и бег по сигналу.

Остановка скачком после ходьбы и бега.

Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху».

Вкладывание волейбольного мяча в положении «передача».

По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча.

Передача мяча подброшенного над собой и партнером.

Во время перемещения по сигналу – передача мяча.

Передача в парах.

Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер.

Передачи у стены многократно с ударом о стену.

Передача мяча, наброшенного партнером через сетку.

Передачи с набрасыванием партнера через сетку.

Многократные передачи в стену.

Передачи в парах через сетку.

Упражнения в перемещениях и передачи мяча.

Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал-садись».

#### ***Подвижные игры на основе футбола (4 ч)***

Ходьба и бег с остановками по сигналу.

Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.

Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек.

Удар с места и с разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.

Тактические действия в защите.

Игра Мини-футбол

### **3.2.4 ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (15ч)**

#### ***Акробатика (5ч)***

Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!».

Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.

Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.

Кувырок вперед в упор присев,

Кувырок назад в упор присев.

2-3 кувырка вперед.

Стойка на лопатках. Стойка на лопатках, согнув ноги.

Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.

Мост из положения лежа на спине.

Комбинация из разученных элементов

Игры «Западня», «Что изменилось?», «Запрещенное движение», «Светофор», «Космонавты».

#### ***Снарядная гимнастика (5ч)***

Вис стоя и лежа.

Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке

Вис на согнутых руках.

Подтягивания в вися.

Из вися стоя присев махом одной, толчком другой перемах, согнув ноги, в вися сзади согнувшись, опускание назад в вися стоя и обратное движение через вися сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Ходьба приставными и танцевальными шагами, повороты, подскоки со сменой ног на бревне (*высота до 1 м*). Соскок с опорой.

Комбинация из ранее изученных упражнений на бревне.

Лазание по канату.

Перелезание через коня.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла согнув ноги и ноги врозь.

Подвижные игры «Маскировка в колоннах», «Космонавты», «Отгадай, чей

голосок», «Тише едешь – дальше будешь», «Посадка картофеля», «Не ошибись!», «Ниточка-иглочка», «Фигуры», «Обезьянки».

#### ***Прикладная гимнастика (5ч)***

Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед.

Прыжки группами на длинной скакалке.



Перелезание через гимнастического коня.

Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками

Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.

Переноска партнера в парах.

Гимнастическая полоса препятствий.

Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

Игры «Резиночка», «Аисты», «Медсанбат».

## **4 класс (68ч)**

### **1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (3ч)**

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви.

Развитие физической культуры в России в 17-19 вв.

Современные олимпийское движение. Влияние современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае. Кубанские олимпийцы и паралимпийцы.

Правила контроля за физической нагрузкой по ЧСС. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### **2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (3ч)**

Измерение показателей основных физических качеств. Проведение тестирования быстроты, гибкости, прыгучести, ловкости.

Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр.

### **3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (62ч)**

#### **3.1 ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (2ч)**

Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Профилактика утомления. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

## **3.2 СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (60ч)**

### **3.2.1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (20ч)**

#### ***Беговая подготовка (10ч)***

Равномерный медленный бег 3мин.

Ходьба с изменением длины и частоты шагов.

Чередование бега и ходьбы (*бег - 80 м, ходьба -100 м*).

Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге.

Бег с заданным темпом и скоростью.

Бег на скорость в заданном коридоре.

Бег на скорость (*30 м*), (*60 м*).

Старты из различных и.п.

Встречная эстафета.

Круговая эстафета.

Кросс (*1 км*) по пересеченной местности.

Игры «Смена сторон», «Кот и мыши», «Невод», «Салки на марше», «Охотники и зайцы», «Наступление», «Конники-спортсмены», «Бездомный заяц», «День и ночь», «На буксире», «Через кочки и пенечки».

#### ***Прыжковая подготовка (5ч)***

Прыжки в длину по заданным ориентирам.

Прыжок в длину с места.

Прыжок в длину с разбега на точность приземления.

Многоскоки.

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».

Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.

Тройной прыжок с места.

Игры «Зайцы в огороде», «Волк во рву», «Шишки, желуди, орехи», «Прыжок за прыжком».

#### ***Броски большого, метания малого мяча (5ч)***

Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние.

Бросок в цель с расстояния 4-5 метров.

Бросок мяча в горизонтальную цель.

Бросок мяча на дальность. Игра

Бросок набивного мяча.

Игры «Невод», Игра «Третий лишний», «Охотники и утки», «Прыжок за прыжком», «Гуси-лебеди».

### **3.2.2 ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (10ч)**

#### ***Лыжные гонки (10ч)***

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции

### **3.2.3 ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (15ч)**

#### ***Подвижные игры (3ч)***

Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые», «Белые медведи», «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка», «Удочка», «Зайцы в огороде», «Мышеловка», «Невод», «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики», «Парашютисты».

Эстафеты с предметами.

#### ***Подвижные игры на основе баскетбола (4ч)***

Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.

Ведение мяча на месте с высоким, средним, низким отскоком

Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте

Ловля и передача мяча в кругу . в квадрате..

Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.

Игра в мини-баскетбол

Тактические действия в защите и нападении.

Эстафеты с ведением и передачами мяча.

Игры «Гонка мячей по кругу», «Подвижная цель», «Овладей мячом», «Снайперы», «Перестрелка».

#### ***Подвижные игры на основе волейбола (4 ч)***

Перемещения ходьбой и бегом, с остановками скачком по сигналу после ходьбы и бега. Перемещения приставными шагами правым и левым боком.

По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча

Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху».

Передача мяча, подброшенного над собой и партнером

Передача в парах.

Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер.

Передачи у стены многократно с ударом о стену.

Передача мяча, наброшенного партнером через сетку

Передачи мяча разными способами во встречных колоннах.

Ознакомление с техникой нижней прямой подачи.

Нижняя прямая подача в стену.

Нижняя прямая подача в стену и через сетку с расстояния 5м

Передачи в парах через сетку.

Упражнения в перемещениях, передачи и подачи мяча

Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал-садись». Игра мини-волейбол.

#### ***Подвижные игры на основе футбола (4ч)***

Ходьба и бег с остановками по сигналу. Бег с ускорениями по сигналу.

Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.

Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек.

Челночный бег.

Удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Удар с разбега по катящемуся мячу.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.

Тактические действия в защите.

Игра Мини-футбол

### ***3.2.4 ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (15ч)***

#### ***Акробатика (5ч)***

Перекаты в группировке.

Кувырок вперед

2-3 кувырка вперед слитно.

Стойка на лопатках.

Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев.

Мост из положения лежа

Кувырок назад.

Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса.

Выполнение ранее изученных гимнастических элементов по отдельности и в комбинации.

Игры «Что изменилось?», «Точный поворот», «Запрещенное движение», «Быстро по местам», «Ползуны», «Западня».

#### ***Снарядная гимнастика (5ч)***

Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.

Вис прогнувшись, поднимание ног в вися.

Подтягивания в висе.

Лазание по канату в три приема.

Перелезание через препятствие.

Опорный прыжок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.

Опорный прыжок с разбега ноги врозь через гимнастического козла.

Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках.

Ходьба танцевальными шагами по бревну (*высота до 1 м*). Повороты, подскоки со сменой ног, соскок с опорой.

Комбинация на бревне.

Эстафеты. Игры «Посадка картофеля», «Не ошибись!», «Три движения», «Прокати быстрее мяч», «Лисы и куры», «Веревочка под ногами», «Обезьянки», «Ниточка-иглочка».

### ***Прикладная гимнастика (5ч )***

Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед

Передвижения шагом, бегом, прыжками в различных направлениях по сигналу.

Переноска партнера в парах.

Прыжки группами на длинной скакалке.

Перелезание через гимнастического коня.

Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками

Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.

Гимнастическая полоса препятствий.

Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

Игры «Аисты», «Резиночка», «Медсанбат».