




**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа № 137 имени М.П. Агибалова» городского округа Самара**

<p>УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ Школы №137 г.о. Самара _____ Марков О.Е. Приказ № 243 /ОД от «30» августа 2019г.</p> 	<p>СОГЛАСОВАНО Зам. директора по УВР _____ Сычева Е.М. « 30 » августа 2019г.</p> 	<p>РАССМОТРЕНО на заседании ШМО учителей прикладного цикла Председатель ШМО _____ Ермандаева О.А. Протокол № 1 от «28» августа 2019г.</p> 
---	---	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по учебному курсу «Физическая культура»  
для 1-4 классов**

Разработана  
Нечаевым Э.Н.,  
учителем физической культуры

Самара

## Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» в 1-4 классах разработана на основе комплексной программы физического воспитания Ляха В.Н., Зданевича А.А. М., Просвещение, 2014г., в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО) и Основной образовательной программой начального общего образования (ООП НОО) МБОУ Школы №137 г.о. Самара.

Учебники:

1. Лях В.И. Физическая культура: 1-4 классы. М., Просвещение, 2015.

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчета 3 часа в неделю: в 1 классе-99 часов, во 2-4 классах- по 102 часа, Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». Рабочая программа рассчитана на 405 ч на 4 года обучения на уровень начального общего образования (по 3 часа в неделю).

В авторскую программу были внесены следующие изменения:

### 1 класс

Раздел	Кол-во часов по авторской программе	Кол-во часов по рабочей программе
Легкая атлетика	21	23
Гимнастика	17	17
Подвижные игры на основе баскетбола	20	20
Подвижные игры	20	32
Кроссовая подготовка	21	7
<b>ИТОГО</b>	<b>99</b>	<b>99</b>

**2 класс**

<b>Раздел</b>	<b>Кол-во часов по авторской программе</b>	<b>Кол-во часов по рабочей программе</b>
Легкая атлетика	21	24
Гимнастика	18	24
Подвижные игры на основе баскетбола	24	24
Подвижные игры	18	18
Кроссовая подготовка	21	12
<b>ИТОГО</b>	<b>102</b>	<b>102</b>

**3 класс**

<b>Раздел</b>	<b>Кол-во часов по авторской программе</b>	<b>Кол-во часов по рабочей программе</b>
Легкая атлетика	21	23
Гимнастика	18	17
Подвижные игры на основе баскетбола	24	26
Подвижные игры	18	16
Кроссовая подготовка	21	20
<b>ИТОГО</b>	<b>102</b>	<b>102</b>

**4 класс**

<b>Раздел</b>	<b>Кол-во часов по авторской программе</b>	<b>Кол-во часов по рабочей программе</b>
Легкая атлетика	21	27
Гимнастика	18	20
Подвижные игры на основе баскетбола	24	24
Подвижные игры	18	12
Кроссовая подготовка	21	19
<b>ИТОГО</b>	<b>102</b>	<b>102</b>

## **Планируемые результаты изучения учебного предмета**

### **Личностные результаты**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической 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, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми 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;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться 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 и особенностях объектов, 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 организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыка 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).

1 класс

Раздел	Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
<b>Легкая атлетика</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- правилам технике безопасности на уроках физической культуры по легкой атлетике;</li> <li>- пробегать 30м;</li> <li>- прыгать в длину с места;</li> <li>- метать мяч в цель;</li> <li>- бегать в равномерном темпе (до 10 мин).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- пробегать с максимальной скоростью до 30 метров;</li> <li>- правильно выполнять основные движения в прыжках и приземляться на две ноги;</li> <li>- правильно выполнять основные движения в метании и метать различные мячи на дальность с места из различных положений.</li> </ul>
<b>Гимнастика</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- правилам техники безопасности на уроках физической культуры по гимнастике;</li> <li>- выполнять строевые упражнения;</li> <li>- выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения;</li> <li>- перекаты в группировке, лежа на животе;</li> <li>- перекаты в группировке из упора стоя на коленях;</li> <li>- стойка и ходьба на носках, на гимнастической скамейке;</li> <li>- стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке;</li> <li>- лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях;</li> <li>- подтягивание, лежа на животе на гимнастической скамейке.</li> </ul>
<b>Подвижные игры</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- правилам технике безопасности на уроках физической культуры по подвижным играм;</li> <li>- играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знать правило подвижных игр.</li> </ul>
<b>Подвижные игры с элементами баскетбола</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- правилам технике безопасности на уроках физической культуры по баскетболу;</li> <li>- играть в мини- баскетбол по упрощенным правилам игры;</li> <li>- владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- бросать мяч снизу на месте;</li> <li>- ловить мяч на месте;</li> <li>- передавать мяч снизу на месте;</li> <li>- бросать мяч снизу на месте в щит;</li> <li>- ведение мяча на месте.</li> </ul>

## 2 класс

Раздел	Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
<b>Легкая атлетика</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- правилам техники безопасности на уроках физической культуры по легкой атлетике;</li> <li>- пробегать 20м,30м,60м;</li> <li>- прыгать в длину с места;</li> <li>- метать мяч в цель и на дальность;</li> <li>- бегать в равномерном темпе(до 10 мин).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- пробегать с максимальной скоростью 30 метров,60 метров;</li> <li>- технике выполнения прыжка в длину с места;</li> <li>- технике выполнения метания мяча разными способами.</li> </ul>
<b>Элементы гимнастики</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- правилам техники безопасности на уроках физической культуры по гимнастике, страховки и помощи во время выполнения гимнастических упражнений;</li> <li>- выполнять строевые упражнения;</li> <li>- выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения;</li> <li>- кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги;</li> <li>- кувырок в сторону;</li> <li>- из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев;</li> <li>- стойку на лопатках, мостик из положения лежа на спине;</li> <li>- вис стоя и лежа;</li> <li>- в вися спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног;</li> <li>- вис на согнутых руках;</li> <li>- подтягивание в вися;</li> <li>- лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перехватом и перестановкой рук.</li> </ul>
<b>Подвижные игры</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- правилам техники безопасности на уроках физической культуры по подвижным играм;</li> <li>- играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знать правила подвижных игр.</li> </ul>
<b>Подвижные игры элементами баскетбола</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- правилам техники безопасности на уроках физической культуры по баскетболу;</li> <li>- играть в баскетбол по упрощенным правилам игры;</li> <li>- владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ловить и передавать мяч в движении;</li> <li>- бросать в цель (мишень, щит, кольцо);</li> <li>- ведение мяча на месте и в движении;</li> <li>- ведение мяча на месте правой (левой) рукой</li> </ul>

### 3 класс

Раздел	Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
<b>Легкая атлетика</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- правилам техники безопасности на уроках физической культуры по легкой атлетике;</li> <li>- пробегать 30м,60м;</li> <li>- прыгать в длину с места;</li> <li>- метать мяч на дальность;</li> <li>- бегать в равномерном темпе(до 10 мин).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- пробегать с максимальной скоростью 30 метров,60 метров;</li> <li>- технике выполнения прыжка в длину с места;</li> <li>- технике выполнения метания мяча разными способами.</li> </ul>
<b>Элементы гимнастики</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- правилам техники безопасности на уроках физической культуры по гимнастике, страховки и помощи во время выполнения гимнастических упражнений;</li> <li>- выполнять строевые упражнения;</li> <li>- выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения;</li> <li>- стойку на лопатках, мостик из положения лежа на спине;</li> <li>- вис стоя и лежа;</li> <li>- вис на согнутых руках;</li> <li>- подтягивание в вися;</li> <li>- лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.</li> </ul>
<b>Подвижные игры</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- правилам техники безопасности на уроках физической культуры по подвижным играм;</li> <li>- играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знать правила подвижных игр.</li> </ul>
<b>Подвижные игры с элементами баскетбола</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- правилам техники безопасности на уроках физической культуры по баскетболу;</li> <li>- играть в баскетбол по упрощенным правилам игры;</li> <li>- владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ловить и передавать мяч в движении;</li> <li>- ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом;</li> <li>- ведение мяча с изменением направления;</li> <li>- бросок двумя руками от груди.</li> </ul>

### 4 класс

Раздел	Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
<b>Легкая атлетика</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- правилам техники безопасности на уроках физической культуры по легкой атлетике;</li> <li>- пробегать 30м,60м;</li> <li>- прыгать в длину с места;</li> <li>- метать мяч;</li> <li>- бегать в равномерном темпе.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- пробегать с максимальной скоростью 30 метров,60 метров;</li> <li>- технике выполнения прыжка в длину с места;</li> <li>- технике выполнения метания мяча в цель.</li> </ul>



<b>Гимнастика</b>	- правилам техники безопасности на уроках физической культуре по гимнастике, страховки и помощи во время выполнения гимнастических упражнений; - выполнять строевые упражнения; - выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.	- выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения; - технике выполнения кувырка вперед, назад;
<b>Подвижные игры</b>	- правилам техники безопасности на уроках физической культуры по подвижным играм; - играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх.
<b>Подвижные игры с элементами баскетбола</b>	- правилам техники безопасности на уроках физической культуры по баскетболу; - играть в баскетбол по упрощенным правилам игры; - владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	- ловить и передавать мяч в движении; - ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом; - ведение мяча с изменением направления; - бросок двумя руками от груди.

## Содержание учебного курса

### 1 класс

#### Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Характеристика основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости и координации. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

#### Способы физкультурной деятельности

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время динамических пауз, прогулок и проведение игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр

## **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** 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.

## **Спортивно-оздоровительная деятельность**

### **Гимнастика с основами акробатики**

**Организующие команды и приемы:** строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

**Акробатические упражнения:** упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойки на гимнастических скамейках; ходьба по гимнастическим скамейкам;

**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.

**Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики:** игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений, заданий на координацию движений типа «веселые задачи», с «включением» (напряжением) и «выключением» (расслаблением) звеньев тела: «Змейка», «Ниточка и иголочка», «Пройди бесшумно», «Совушки», «Космонавты», «Не ошибись», «Западня», «Светофор», «Три движения»

**Легкая атлетика** равномерный бег в режиме умеренной интенсивности; чередование ходьбы и бега (50, 100), бег 30 метров.

**Беговые упражнения:** с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения («змейкой», «по кругу», «спиной вперед»), из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим стартовым ускорением.

**Прыжковые упражнения:** на месте (на одной, на двух ногах), с продвижением вперед и назад, в длину и высоту с места; спрыгивание и запрыгивание на горку матов.

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

**Метание:** малого мяча в цель с 3-4 метров.

**Подвижные игры на материале легкой атлетики:** «Октябрята», «Два Мороза», салки «Третий лишний», «Пятнашки», «Вызов номеров», «Воробы и вороны», «Парашютисты», «Кузнечики», «Прыжок за прыжком», «Попади в мяч», «Защита укрепления», «Снайперы», **Спортивные**

## **игры**

**Подвижные игры на основе баскетбола.** Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой), после ведения и остановки; ловля мяча на месте и в движении (высоко летящего, низко летящего, летящего на уровне головы); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); специальные передвижения без мяча — стойка баскетболиста; в стойке игрока, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; прыжок с двух шагов; ведение мяча (на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу); подвижные игры: «Бросай и поймай», «Передача мячей в колоннах», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Передал- садись», «Не давай мяча водящему», «Мяч в обруч», «Перестрелка».

**Подвижные игры:** «К своим флажкам», «Два Мороза», «Погрузка арбузов», «Кто дальше бросит», «Посадка картошки», «Метко в цель», «Через кочки и пенечки», «Волк во рву», «Капитаны», «Попрыгунчики воробушки», «Пятнашки», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет», «Удочка», «Компас».

## **2 класс**

### **Знания о физической культуре**

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

### **Способы физкультурной деятельности**

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

### **Физическое совершенствование**

#### **Гимнастика с основами акробатики**

Организуемые команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, размыкание и смыкание приставными шагами.

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед, в сторону в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук.

Подвижные игры на материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Запрещенное движение», «Фигуры», «Светофор», «Змейка», «Слушай сигнал», «Ветер, дождь, гром, молния», «Кто приходил?», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

#### **Легкая атлетика**

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, бег 30,60 метров, бег с изменением частоты шагов, чередование ходьбы и бега (50,100), (70,80), (60,90), челночный бег 3х10,

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча в горизонтальную и в вертикальную цель (2х2) с расстояния в 4-5 метров.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 180°, по разметкам, через препятствия; со скакалкой. прыжок в длину с места.

**Подвижные игры на материале легкой атлетики:** «Два мороза», «Третий лишний», «Вызов номеров», «Пятнашки», «Команда быстроногих», «Волк во рву», «Удочка», «Резиночка», «Кто дальше бросит».

На материале раздела «**Спортивные игры**»:

**Подвижные игры на основе баскетбол.** Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой), после ведения и остановки; ловля мяча на месте и в движении (высоко летящего, низко летящего, летящего на уровне головы); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); специальные передвижения без мяча — стойка баскетболиста; в стойке игрока, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; прыжок с двух шагов; ведение мяча (на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу); подвижные игры: «Попади в обруч», «Передал садись», «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Передача мяча в колоннах», «Мяч в корзину», «Точный расчет», «Школа мяча», «Гонка мячей по кругу».

**Подвижные игры:** «Салки», «Колдунчики», «Отгадай, чей голосок», «Запрещенное движение», «Дав Мороза», «Рыбаки и рыбки», «День и ночь».

### **3 класс**

#### **Знания о физической культуре**

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

#### **Способы физкультурной деятельности**

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

## **Физическое совершенствование**

### **Гимнастика с основами акробатики:**

Акробатические упражнения: Строевые упражнения, перекаты и группировки; кувырок вперед; стойка на лопатках; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения; вис стоя и лежа.

Гимнастические упражнения прикладного характера: перелезание через гимнастического коня; лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками ходьба приставными шагами по бревну(скамейке).

**Легкая атлетика:** Ходьба с изменением длины и частоты шага, чередование бега и ходьбы(70,100), СБУ, бег 30- 60 метров, прыжок в длину с места, метание малого мяча с места на дальность, преодоление препятствий, прыжок в длину с разбега,

Подвижные игры на материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Что изменилось?», «Совушка», «Западня», «Маскировка в колоннах», «Космонавты», «Отгадай, чей голосок», «Посадка картофеля», «Не ошиблись», «Аисты», «Резиночка».

**Подвижные игры на материале легкой атлетики:** «Пустое место», «Белые медведи», «Команда быстроногих», «Смена сторон», «Гуси-лебеди», «Не оступись», «Вызов номеров», «Шишки-желуди-орехи», «Невод», «Третий лишний», «Заяц без дома», «Пустое место», «Лисы и куры», «Прыгающие воробушки», «Попади в мяч», «Салки на марше», «Волк во рву», «Два мороза», «Рыбаки и рыбки», «Перебежка с выручкой», «Круговая охота», «Капитаны», «Ловля парами», «Пятнашки в парах (тройках)», «Подвижная цель», «Не давай мяча водящему», «Колдунчики», «Шишки, желуди, орехи».

На материале **спортивных игр:**

### **Спортивные игры**

**Баскетбол.** Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой), после ведения и остановки; ловля мяча на месте и в движении (высоко летящего, низко летящего, летящего на уровне головы); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); специальные передвижения без мяча — стойка баскетболиста; в стойке игрока, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; прыжок с двух шагов; ведение мяча (на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу); подвижные игры: «Передал-садись», «Мяч - среднему», «Борьба за мяч», «Гонка мячей по кругу», «Обгони мяч», «Перестрелка», «Школа мяча», «Мяч -ловцу», «Не давай мяч водящему», «Играй, играй, мяч не давай».

## **4 класс**

### **Знания о физической культуре**

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

### **Способы физкультурной деятельности**

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

### **Физическое совершенствование**

#### **Гимнастика с основами акробатики:**

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; 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».

Подвижные игры на материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

**Легкая атлетика:** ходьба с изменением длины и частоты шагов; бег на скорость 30 метров, 60 метров; встречная и круговая эстафета;

прыжки в длину по заданным ориентирам; прыжок в длину с разбега на точность приземления; прыжок в длину с места и тройной прыжок с места; бросок теннисного мяча на дальность, точность и на заданное расстояние; бросок набивного мяча; бросок в цель с расстояния 4-5 метра.

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

Подвижные игры на материале легкой атлетики: «Смена сторон», «Кот и мыши», «Невод», «Зайцы в огороде», «Волк во рву», «Шишки-желуди-орехи», «Третий лишний», «Бездомный заяц», «Прыжок за прыжком», «Гуси-лебеди», «Салки на марше», «Конники-спортсмены», «День и ночь», «На буксире», «Через кочки и пенечки», «Охотники и зайцы»

На материале **спортивных игр:**

### **Спортивные игры**

**Баскетбол:** Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча на месте с высоким отскоком(средним, низким). Передача мяча одной рукой от плеча на месте ( в кругу, в квадрате); ведение мяча правой(левой)рукой; тактические действия в защите и в нападении; подвижные игры: «Гонка мячей по кругу», «Подвижная цель», «Овладей мячом», «Мяч ловцу», «Салки с мячом», «Попади в цель», «Снайперы», «Перестрелка», «Кто больше», «Кто точнее», «Кто дальше бросит».

**Подвижные игры:** «Прыжки по полосам», «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож и Жучка», «Удочка», «Зайцы в огороде», «Мышеловка», «Космонавты», «Невод», «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики», «Вызов номеров».

«Разведчики и часовые», «Белые медведи», «Команда быстроногих», «Смена сторон», «Гуси-лебеди», «Не оступись», «Вызов номеров», «Шишки-желуди-орехи», «Невод», «Третий лишний», «Парашютисты», «Воробьи и вороны», «Лисы и куры», «Прыгающие воробушки».

№ п/п	Раздел	Количество часов				
		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс	Всего
1.	<b>Базовая часть</b>	<b>79</b>	<b>78</b>	<b>76</b>	<b>78</b>	<b>311</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.2	Лёгкая атлетика	23	24	23	27	97
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	17	24	17	20	78
1.4	Кроссовая подготовка	7	12	20	19	58
1.5	Подвижные игры	32	18	16	12	78
2.	<b>Вариативная часть</b>	<b>20</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>94</b>
2.1	Подвижные игры на основе баскетбола	20	24	26	24	94
	<b>Итого</b>	<b>99</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>405</b>



### Тематическое планирование 1 класс

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов	В том числе		
			уроки	Лабораторные, практические, экскурсии и т.д.	Контрольные работы
1.	Легкая атлетика	23	17		6
2.	Гимнастика	17	13		4
3.	Кроссовая подготовка	7	5		2
4.	Подвижные игры	32	32		-
5.	Подвижные игры на основе баскетбола	20	20		-
	<b>ИТОГО</b>	<b>99</b>	<b>87</b>		<b>12</b>

### Тематическое планирование 2 класс

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов	В том числе		
			уроки	Лабораторные, практические, экскурсии и т.д.	Контрольные работы
1.	Легкая атлетика	24	18		6
2.	Гимнастика	24	20		4
3.	Кроссовая подготовка	12	10		2
4.	Подвижные игры	18	18		-
5.	Подвижные игры на основе баскетбола	24	24		-
	<b>ИТОГО</b>	<b>102</b>	<b>90</b>		<b>12</b>

### Тематическое планирование 3 класс

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов	В том числе		
			уроки	Лабораторные, практические, экскурсии и т.д.	Контрольные работы
1.	Легкая атлетика	23	17		6
2.	Кроссовая подготовка	20	18		2
3.	Гимнастика	17	13		4
4.	Подвижные игры	16	16		-
5.	Подвижные игры на основе баскетбола	26	26		-
	<b>ИТОГО</b>	<b>102</b>	<b>90</b>		<b>12</b>

### Тематическое планирование 4 класс

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов	В том числе		
			уроки	Лабораторные, практические, экскурсии и т.д.	Контрольные работы
1.	Легкая атлетика	27	21		6
2.	Гимнастика	20	16		4
3.	Кроссовая подготовка	19	17		2
4.	Подвижные игры	12	12		-
5.	Подвижные игры на основе баскетбола	24	24		-
	<b>ИТОГО</b>	<b>102</b>	<b>90</b>		<b>12</b>

### Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Примечание
<b>Экранно-звуковые пособия</b>		
1	Аудиозаписи	Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движением; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников
<b>Технические средства обучения</b>		
2	Компьютер, проектор, колонки	
3	Музыкальный центр	
<b>Учебно-лабораторное оборудование</b>		
4	Щит баскетбольный игровой	
5	Щит баскетбольный тренировочный	
6	Стенка гимнастическая	
7	Скамейки гимнастические	
8	Стойки волейбольные	
9	Ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола	
10	Перекладина гимнастическая пристенная	
11	Обручи гимнастические	
12	Комплект матов гимнастических	
13	Перекладина навесная универсальная	
14	Стол для настольного тенниса	
15	Комплект для настольного тенниса	
16	Мячи футбольные	
17	Мячи баскетбольные	
18	Мячи волейбольные	
19	Сетка волейбольная	
20	Мяч резиновый	
21	Гимнастические палки	
22	Скакалки	
<b>Средства первой помощи</b>		
23	Аптечка медицинская	
<b>Спортивные залы (кабинеты)</b>		

24	Спортивный зал игровой	
25	Кабинет учителя	
26	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	
	<b>Пришкольная площадка</b>	
27	Игровое поле для футбола (мини - футбола)	

2019-2020г

<b>№</b>	<b>Наименование мероприятия</b>	<b>Классы</b>	<b>Время проведения</b>	<b>Ответственный</b>
1.	Футбол- Отборочный турнир	1-2	Сентябрь	Нечаев Э.Н.
2.	Футбол- Первенство школы	3-4	Сентябрь	Нечаев Э.Н.
3.	Веселые старты	1	Сентябрь	Нечаев Э.Н.
4.	Веселые старты	2	Сентябрь	Нечаев Э.Н.
5.	Веселые старты	3	Сентябрь	Нечаев Э.Н.
6.	Веселые старты	4	Сентябрь	Нечаев Э.Н.
7.	День прыгуна	3-4	Март	Нечаев Э.Н.
8.	Футбол- Первенство школы	3-4	Май	Нечаев Э.Н.

**Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет**

№ п\п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	7	7,5 и более	7,3-6,2	5,6 и менее	7,6 и более	7,5-6,4	5,8 и менее
			8	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
			9	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3
			10	6,6	6,5-5,6	5,1	6,6	6,5-5,6	5,2
2	Координация движения	Челночный бег 3x10м, с	7	11,2 и более	10,8-10,3	9,9 и менее	11,7 и более	11,3-10,6	10,2 и менее
			8	10,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	
			9	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	
			10	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,0-9,5	
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	7	100 и менее	115-135	155 и более	85 и менее	110-130	150 и более
			8	110	125-145	165	90	125-140	155
			9	120	130-150	175	110	135-150	160
			10	130	140-160	185	120	140-155	170
4	Выносливость	6-минутный бег, см	7	700 и менее	750-900	1100 и более	500 и менее	600-800	900 и более
			8	75	800-950	1150	550	650-850	950
			9	800	850-1000	1200	600	700-900	1000
			10	850	900-1050	1250	650	750-950	1050
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7	1	3-5	+9 и более	2 и менее	6-9	12,5 и более
			8	1	3-5	+7,5	2	5-8	11,5
			9	1	3-5	7,5	2	6-9	13,0
			10	2	4-6	8,5	3	7-10	14,0
6	Сила	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	7	1	2-3	4 и более	2 и менее	4-8	12 и более
			8	1	2-3	4	3	6-10	14
			9	1	3-4	5	3	7-11	16
			10	1	3-4	5	4	8-13	18