

## **Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» 1–4 классы**

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

#### **Личностные результаты**

##### **У выпускника будут сформированы:**

внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;

широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;

учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;

ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;

способность к оценке своей учебной деятельности;

основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;

ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;

знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;

развитие этических чувств – стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;

установка на здоровый образ жизни;

основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;

чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

##### **Выпускник получит возможность сформировать:**

*внутреннюю позицию на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимание необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;*

*выраженную устойчивую учебно-познавательную мотивацию учения;*

*устойчивый учебно-познавательный интерес к новым общим способам решения задач;*

*адекватное понимание причин успешности/неуспешности учебной деятельности;*

*положительную адекватную дифференцированную самооценку на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;*

*компетентность в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;*

*моральное сознание на конвенциональном уровне, способность к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;*

*установку на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;*

*осознанные устойчивые эстетические предпочтения и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;*

*эмпатию как осознанное понимание чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.*

### **Метапредметные результаты**

#### **Регулятивные УУД**

##### **Выпускник научится:**

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках

##### **Выпускник получит возможность научиться:**

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;*
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;*
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;*
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;*
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;*
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.*

#### **Познавательные УУД:**

##### **Выпускник научится:**

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;

осуществлять синтез как составление целого из частей;  
проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;  
устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;  
строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;

обобщать, т.е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;

устанавливать аналогии

**Выпускник получит возможность научиться:**

*осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;*

*записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;*

*осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;*

*осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;*

*осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;*

*осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;*

*строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;*

**Коммуникативные УУД**

**Выпускник научится:**

адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;

допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;

учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

формулировать собственное мнение и позицию;

договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;

задавать вопросы;

контролировать действия партнера;

использовать речь для регуляции своего действия;

адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

**Выпускник получит возможность научиться:**

*учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;*

*учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;*

*понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;*

*аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;*

*продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;*

*с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;*

*задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;*

*осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;*

*адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.*

### **Предметные результаты**

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

### **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 учетом 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 приемы 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 приемы;

– 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 объема);

– 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 упрощенным правилам;

– выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

– выполнять передвижения на лыжах

**Содержание курса**

**Содержание курса**

**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. Ее 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 ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

## **Способы физкультурной деятельности**

### **Самостоятельные занятия**

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

### **Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью**

Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

### **Самостоятельные игры и развлечения**

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

## **Физическое совершенствование**

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, 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**

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

Акробатические комбинации. Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед 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 вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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.

#### **Легкая 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.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

#### **Лыжные гонки**

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

#### **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 легкой 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.

### **Общеразвивающие упражнения**

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

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, 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 лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; 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; 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, лежа; 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 лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

#### **На материале легкой 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 поочередно.

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 изме-

няющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

#### На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбор предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями;хождение тренировочных дистанций.

### Учебно-тематический план 1-2 класс

№	Название раздела	Кол-во часов	Теоретическая часть программы	Практическая часть программы	РС
		<b>2кл</b>			
<b>1.</b>	<b>Основы знаний</b>	В процессе урока	Страницы истории, познай себя, здоровье и здоровый образ жизни, самоконтроль, первая помощь при травмах.		
<b>2.</b>	<b>Двигательные умения и навыки</b>				
1	Легкая атлетика	23	История легкой атлетики	Спринтерский бег, длительный бег	
1.1	Прыжковые упражнения			Прыжок в длину, прыжок в высоту	
1.2	Метание малого мяча			Метание мяча на дальность, в цель	
1.3	Развитие выносливости			Кросс, бег с препятствиями, минутный бег	
1.4	Развитие скоростно-силовых способностей			Прыжки, многоскоки, метания	
1.5	Развитие скоростных способностей			Эстафеты, старты, бег с ускорениями	
1.6	Знания о фк		Влияние упр на здоровье; название упражнений, основы техники, разминка, ТБ, страховка и помощь во время занятий		
1.7	Проведение самостоятельных занятий		Правила самоконтроля и гигиены		

	тий прикладной физ. подготовкой				
1.8	Овладение организаторскими умениями		Подача команд, демонстрация упражнений, помощь в подготовке места проведения занятий		
2	<b>Гимнастика</b>	19			
2.1	Характеристика вида спорта		История, техника безопасности, виды гимнастики, техника		
2.2	Организующие команды и приемы			Строевые упражнения	
2.3	ОРУ без предметов, с предметами			Упражнения на месте и в движении	
2.4	Упражнения на брусках			Висы, упоры	
2.5	Опорный прыжок			Опорный прыжок через козла	
2.6	Акробатические упражнения и комбинации			Кувырок, стойка на лопатках, «мост»	
2.7	Развитие координационных способностей			Упражнения с предметами, прыжки, эстафеты	
2.8	Развитие силовых способностей и силовой выносливости			Лазанье по канату, подтягивание, висы, упоры	
2.9	Развитие скоростно-силовых способностей			Опорные прыжки, прыжки через скакалку, броски набивного мяча	
2.10	Развитие гибкости			Упр с партнером, на гимнастической стенке, с предметами, с повышенной амплитудой	
2.11	Знания о физической культуре		Влияние упр на здоровье; название упражнений, основы техники, разминка, ТБ, страховка и помощь во время занятий		
2.12	Проведение самостоятельных занятий прикладной физ. подготовкой		Простейшие комбинации с использованием акробатических упражнений, самоконтроль		
2.13	Овладение организаторскими умениями		Подача команд, демонстрация упражнений, помощь в подготовке места проведения занятий		
3	<b>Баскетбол</b>	12			
3.1	Характеристика вида спорта		История, правила, приемы, ТБ		
3.2	Передвижения, остановки, повороты, стойки			Передвижения, остановки, повороты, стойки	
3.3	Ловля, передача мяча			Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча	

3.4	Ведение мяча			Ведение в низкой, средней, высокой стояках, в движении	
3.5	Броски мяча			Броски одной, двумя руками, с места, в движении	
3.7	Закрепление техники			Комбинации из освоенных элементов	
3.8	Овладение игрой			Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола, игровые задания	
4	<b>Лыжная подготовка</b>	19			
4.1	Характеристика вида спорта		История, правила, приемы, ТБ		История развития лыжного спорта в Архангельской области.
4.2	Освоение техники лыжных ходов			Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный, двухшажный ходы, подъемы, торможения, повороты, спуски, передвижение 3,5 км, эстафеты	строевая стойка, выполнение строевых команд, перестроения; обновременный; бесшажный ход; одновременный; одношажный ход; одновременный двухшажный ход; попеременный двухшажный ход; сочетание попеременных ходов; подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»; спуски торможение плугом, упором; повороты на лыжах; преодоление препятствий на лыжах, эстафета на лыжах.
4.3	Знания о лыжной подготовке		Значение лыжного спорта, виды лыжного спорта, применение лыжных мазей, требование к одежде, ТБ, оказание первой помощи.		Влияние занятий лыжным спортом и физической развитие занимающихся; правила поведения на занятиях; предупреждение травматизма и обморожений; средства и формы самостоятельных занятий.
5	<b>Спортивные игры</b>	16		Пионербол, футбол, снайпер	
6	<b>Развитие двигательных способностей</b>	В процессе урока			
1	Способы двигательной (физкультурной) деятельности		Основные двигательные способности: гибкость, сила, лов-		

			кость, быстрота, выносливость		
2	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультурминутки, физкультпауз				
3	Организация и проведение туристических походов		Туризм		
Промежуточная аттестация Дифференцированный зачет					
Итого		102			

### Учебно-тематический план 3 класс

№	Название раздела	Кол-во часов	Теоретическая часть программы	Практическая часть программы	РС
		<b>3кл</b>			
<b>1.</b>	<b>Основы знаний</b>	В процессе урока	Страницы истории, познай себя, здоровье и здоровый образ жизни, самоконтроль, первая помощь при травмах.		
<b>2.</b>	<b>Двигательные умения и навыки</b>				
1	<b>Легкая атлетика</b>	21	История легкой атлетики	Спринтерский бег, длительный бег	
1.1	Прыжковые упражнения			Прыжок в длину, прыжок в высоту	
1.2	Метание малого мяча			Метание мяча на дальность, в цель	
1.3	Развитие выносливости			Кросс, бег с препятствиями, минутный бег	
1.4	Развитие скоростно-силовых способностей			Прыжки, многоскоки, метания	
1.5	Развитие скоростных способностей			Эстафеты, старты, бег с ускорениями	
1.6	Знания о фк		Влияние упр на здоровье; название упражнений, основы техники, разминка, ТБ, страховка и помощь во время занятий		
1.7	Проведение самостоятельных занятий прикладной физ. подготовкой		Правила самоконтроля и гигиены		
1.8	Овладение организаторскими умениями		Подача команд, демонстрация упражнений, помощь в подготовке места проведения занятий		
<b>2</b>	<b>Гимнастика</b>	14			
2.1	Характеристика вида спорта		История, техника безопасности, виды гимнастики, техника		
2.2	Организующие ко-			Строевые упражне-	

	манды и приемы			ния	
2.3	ОРУ без предметов, с предметами			Упражнения на месте и в движении	
2.4	Упражнения на брусьях			Висы, упоры	
2.5	Опорный прыжок			Опорный прыжок через козла	
2.6	Акробатические упражнения и комбинации			Кувырок, стойка на лопатках, «мост»	
2.7	Развитие координационных способностей			Упражнения с предметами, прыжки, эстафеты	
2.8	Развитие силовых способностей и силовой выносливости			Лазанье по канату, подтягивание, висы, упоры	
2.9	Развитие скоростно-силовых способностей			Опорные прыжки, прыжки через скакалку, броски набивного мяча	
2.10	Развитие гибкости			Упр с партнером, на гимнастической стенке, с предметами, с повышенной амплитудой	
2.11	Знания о физической культуре		Влияние упр на здоровье; название упражнений, основы техники, разминка, ТБ, страховка и помощь во время занятий		
2.12	Проведение самостоятельных занятий прикладной физ. подготовкой		Простейшие комбинации с использованием акробатических упражнений, самоконтроль		
2.13	Овладение организаторскими умениями		Подача команд, демонстрация упражнений, помощь в подготовке места проведения занятий		
3	<b>Баскетбол</b>	9			
3.1	Характеристика вида спорта		История, правила, приемы, ТБ		
3.2	Передвижения, остановки, повороты, стойки			Передвижения, остановки, повороты, стойки	
3.3	Ловля, передача мяча			Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча	
3.4	Ведение мяча			Ведение в низкой, средней, высокой стойках, в движении	
3.5	Броски мяча			Броски одной, двумя руками, с места, в движении	
3.7	Закрепление техники			Комбинации из освоенных элементов	
3.8	Овладение игрой			Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола, игровые задания	
4	<b>Лыжная подготовка</b>	20			
4.1	Характеристика		История, правила, приемы, ТБ		История развития

	вида спорта		мы, ТБ		тия лыжного спорта в Архангельской области.
4.2	Освоение техники лыжных ходов			Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный, двухшажный ходы, подъемы, торможения, повороты, спуски, передвижение 3,5 км, эстафеты	строевая стойка, выполнение строевых команд, перестроения; одновременный; бесшажный ход; одновременный; одношажный ход; одновременный двухшажный ход; попеременный двухшажный ход; сочетание попеременных ходов; подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»; спуски торможение плугом, упором; повороты на лыжах; преодоление препятствий на лыжах, эстафета на лыжах.
4.3	Знания о лыжной подготовке		Значение лыжного спорта, виды лыжного спорта, применение лыжных мазей, требование к одежде, ТБ, оказание первой помощи.		Влияние занятий лыжным спортом и физической развитием занимающихся; правила поведения на занятиях; предупреждение травматизма и обморожений; средства и формы самостоятельных занятий.
5	<b>Спортивные игры</b>	25		Пионербол, футбол, снайпер	
6	<b>Развитие двигательных способностей</b>	В процессе урока			
1	Способы двигательной (физкультурной) деятельности		Основные двигательные способности: гибкость, сила, ловкость, быстрота, выносливость		
2	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики,				

	физкультминуток, физкультпауз				
3	Организация и проведение туристических походов		Туризм		
Промежуточная аттестация Дифференцированный зачет					
Итого		102			

### Учебно-тематический план 4 класс

№	Название раздела	Кол-во часов	Теоретическая часть программы	Практическая часть программы	РС
		<b>4кл</b>			
<b>1.</b>	<b>Основы знаний</b>	В процессе урока	Страницы истории, познай себя, здоровье и здоровый образ жизни, самоконтроль, первая помощь при травмах.		
<b>2.</b>	<b>Двигательные умения и навыки</b>				
1	<b>Легкая атлетика</b>	21	История легкой атлетики	Спринтерский бег, длительный бег	
1.1	Прыжковые упражнения			Прыжок в длину, прыжок в высоту	
1.2	Метание малого мяча			Метание мяча на дальность, в цель	
1.3	Развитие выносливости			Кросс, бег с препятствиями, минутный бег	
1.4	Развитие скоростно-силовых способностей			Прыжки, многоскоки, метания	
1.5	Развитие скоростных способностей			Эстафеты, старты, бег с ускорениями	
1.6	Знания о фк		Влияние упр на здоровье; название упражнений, основы техники, разминка, ТБ, страховка и помощь во время занятий		
1.7	Проведение самостоятельных занятий прикладной физ. подготовкой		Правила самоконтроля и гигиены		
1.8	Овладение организаторскими умениями		Подача команд, демонстрация упражнений, помощь в подготовке места проведения занятий		
<b>2</b>	<b>Гимнастика</b>	14			
2.1	Характеристика вида спорта		История, техника безопасности, виды гимнастики, техника		
2.2	Организующие команды и приемы			Строевые упражнения	
2.3	ОРУ без предметов, с предметами			Упражнения на месте и в движе-	

				нии	
2.4	Упражнения на брусьях			Висы, упоры	
2.5	Опорный прыжок			Опорный прыжок через козла	
2.6	Акробатические упражнения и комбинации			Кувырок, стойка на лопатках, «мост»	
2.7	Развитие координационных способностей			Упражнения с предметами, прыжки, эстафеты	
2.8	Развитие силовых способностей и силовой выносливости			Лазанье по канату, подтягивание, висы, упоры	
2.9	Развитие скоростно-силовых способностей			Опорные прыжки, прыжки через скакалку, броски набивного мяча	
2.10	Развитие гибкости			Упр с партнером, на гимн стенке, с предметами, с повышенной амплитудой	
2.11	Знания о физической культуре		Влияние упр на здоровье; название упражнений, основы техники, разминка, ТБ, страховка и помощь во время занятий		
2.12	Проведение самостоятельных занятий прикладной физ. подготовкой		Простейшие комбинации с использованием акробатических упражнений, самоконтроль		
2.13	Овладение организаторскими умениями		Подача команд, демонстрация упражнений, помощь в подготовке места проведения занятий		
3	<b>Баскетбол</b>	9			
3.1	Характеристика вида спорта		История, правила, приемы, ТБ		
3.2	Передвижения, остановки, повороты, стойки			Передвижения, остановки, повороты, стойки	
3.3	Ловля, передача мяча			Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча	
3.4	Ведение мяча			Ведение в низкой, средней, высокой стояках, в движении	
3.5	Броски мяча			Броски одной, двумя руками, с места, в движении	
3.7	Закрепление техники			Комбинации из освоенных элементов	
3.8	Овладение игрой			Игра по упрощенным правилам	

				мини-баскетбола, игровые задания	
4	<b>Лыжная подготовка</b>	20			
4.1	Характеристика вида спорта		История, правила, приемы, ТБ		История развития лыжного спорта в Архангельской области.
4.2	Освоение техники лыжных ходов			Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный, двухшажный ходы, подъемы, торможения, повороты, спуски, передвижение 3,5 км, эстафеты	строевая стойка, выполнение строевых команд, перестроения; обновременный; бесшажный ход; одношажный ход; одновременный двухшажный ход; попеременный двухшажный ход; сочетание попеременных ходов; подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»; спуски торможение плугом, упором; повороты на лыжах; преодоление препятствий на лыжах, эстафета на лыжах.
4.3	Знания о лыжной подготовке		Значение лыжного спорта, виды лыжного спорта, применение лыжных мазей, требование к одежде, ТБ, оказание первой помощи.		Влияние занятий лыжным спортом и физической развитае занимающихся; правила поведения на занятиях; предупреждение травматизма и обморожений; средства и формы самостоятельных занятий.
5	<b>Спортивные игры</b>	25		Пионербол, футбол, снайпер	
6	<b>Развитие двигательных способностей</b>	В процессе урока			
1	Способы двигательной (физкультурной) деятельности		Основные двигательные способности: гибкость, сила, ловкость, быстрота, выносливость		
2	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз				

3	Организация и проведение туристических походов		Туризм		
	Промежуточная аттестация. Дифференцированный зачет				
	Итого	102			