

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение  
основная общеобразовательная школа № 8 п. Таргиз

Рассмотрена на заседании МО учителей начального уровня протокол от 25.08.2021 № 4		Утверждена Директор МОБУ ООШ №8 М. А. Горобцова приказ от 25.08.2021 №О-109
---	--	--

Рабочая программа  
учебного предмета  
«Физическая культура»  
Начальное общее образование

1-4 класс

Составители:  
Учителя начальных классов  
МОБУ ООШ № 8 п. Таргиз  
Ёвенко О.Н.  
Галямова Н.А.

Рабочая программа курса «Физическая культура» для 1-4 классов составлена на основе требуемых планируемых результатов основной образовательной программы начального общего образования в МОБУ ООШ №8 п. Таргиз

На изучение курса «Физическая культура» отводится

**1 класс**

Количество часов по учебному плану:

Всего: 99 часов; в неделю: 3 часа

**2 класс, 3 класс, 4 класс:**

Количество часов по учебному плану:

Всего: 102 часов; в неделю: 3 часа

**Учебно-методический комплекс:**

- Программа по учебному предмету «Физическая культура». (Программы по учебным предметам в 2-х частях. - Начальная школа, М.: Просвещение, 2011г.);
- Учебник для общеобразовательных организаций 1-4кл. Автор: В. И. Лях Москва «Просвещение» 2014г.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**1 класс**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

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

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

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

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

#### Ученик научится:

соблюдать личную гигиену, режим дня; соотносить результаты выполнения двигательных действий с эталоном – рисунком, образцом, правилом; выполнять тестовые задания для определения уровня развития физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

#### Получит возможность научиться:

выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки; выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток; выполнять метание малого мяча на дальность; выполнять упражнения в висах; выполнять лазание по гимнастической стенке, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях, подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; играть в подвижные игры; выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами; выполнять

## 2 класс

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

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

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

#### Ученик научится:

правилам поведения и профилактики травматизма на занятиях физической культуры, правилам безопасности; соблюдать личную гигиену, режим дня; соотносить результаты выполнения двигательных действий с эталоном – рисунком, образцом, правилом; устанавливать различия в физической нагрузке по частоте сердечных сокращений (пульсу) при выполнении физических упражнений; выполнять тестовые задания для определения уровня развития физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

### Получит возможность научиться:

Выполнять разнообразные способы передвижения ходьбой, бегом и прыжками, передвигаться по возвышенной опоре, имеющей ограниченную площадь; выполнять метание малого мяча на дальность и точность; выполнять броски мяча в цель, ловли и передача мяча, ведения мяча; выполнять подбрасывание мяча на заданную высоту прямой нижней и боковой подаче; выполнять комплексы упражнений для развития равновесия; выполнять упражнения в висах и упорах на гимнастических снарядах, кувырок из упора присев (вперед), стойку на лопатках; выполнять лазание по гимнастической стенке, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; выполнять остановку мяча, ведение мяча по прямой, по дуге; выполнять строевые упражнения: построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг, перестроение по звеньям, повороты и другие строевые команды; выполнять упражнения по формированию правильной осанки, развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости, физкультминуток и «подвижных перемен».

### 3 класс

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

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

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении

учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных

#### Ученик научится:

находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления  
планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;  
видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; правилам поведения и профилактики травматизма на занятиях физической культуры, правилам безопасности; соблюдать личную гигиену, режим дня; соотносить результаты выполнения двигательных действий с эталоном – рисунком, образцом, правилом;  
устанавливать различия в физической нагрузке по частоте сердечных сокращений (пульсу) при выполнении физических упражнений; выполнять тестовые задания для определения уровня развития физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости;

#### Получит возможность научиться:

выполнять разнообразные способы передвижения ходьбой, бегом и прыжками, передвигаться по возвышенной опоре, имеющей ограниченную площадь;  
находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности; выполнять метание малого мяча на дальность и точность, упражнения в передачах, бросках, ловли и ведении мяча, ударах по мячу; выполнять упражнения в висах и упорах на гимнастических снарядах, кувырок из упора присев (вперед), стойку на лопатках; выполнять лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях, подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; выполнять упражнения на освоение навыков равновесия (стойка на носках на одной ноге на полу и гимнастической скамейке, повороты на 90°);  
выполнять строевые упражнения: построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг, перестроение по звеньям, повороты и другие строевые команды; выполнять упражнения по формированию правильной осанки, развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости, комплексы утренней гимнастики, физкультурминуток и «подвижных перемер»

#### 4 класс

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

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

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

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

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

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

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

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

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Ученик научится:

находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления

планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой, правилам поведения и профилактики травматизма на занятиях физической культуры, правилам безопасности; соблюдать личную гигиену, режим дня; соотносить результаты выполнения двигательных действий с эталоном – рисунком, образцом, правилом; устанавливать различия в физической нагрузке по частоте сердечных сокращений (пульсу) при выполнении физических упражнений; выполнять тестовые задания для определения уровня развития физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Получит возможность научиться:

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; выполнять разнообразные способы передвижения ходьбой, бегом и прыжками, передвигаться по возвышенной опоре, имеющей ограниченную площадь; находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности; выполнять метание малого мяча на дальность и точность; выполнять упражнения на освоение навыков равновесия (стойка на носках на одной ноге на полу и гимнастической скамейке, повороты на 90°); выполнять строевые упражнения: построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг, перестроение по звеньям, повороты и другие строевые команды; выполнять упражнения по формированию правильной осанки, развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости, комплексы утренней гимнастики, физкультминуток и «подвижных перемен»;

## Содержание тем учебного предмета

### 1 класс

#### **1. Легкая атлетика и кроссовая подготовка (11 часов)**

Ходьба и медленный бег. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Прыжки в длину с места. Подтягивания. Метания мяча. Челночный бег 3х10. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с разбега. Высокий старт. Бег 1000 м

#### **2. Подвижные игры с элементами спортивных игр (18 часов)**

Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву». Передачи и ловли мяча на месте. Эстафеты. Ведение мяча на месте. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч». Подвижная

#### **3. Гимнастика с элементами акробатики (18 часа)**

Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку. Акробатические упражнения. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии. Подтягивания. Лазание по наклонной скамейке. Л

#### **4. Лыжная подготовка (20 час)**

Передвижение на лыжах без палок. Безопасное падение на лыжах. Посадка лыжника. Ступающий шаг (без палок). Повороты переступанием. Скользящий шаг (без палок). Спуск в низкой стойке. Движения руками во время скольжения. Скользящий шаг (с палками). Ступающий шаг (с палками). Подъём ступающим шагом. Спуск в низкой стойке. туловища – 30 сек.

#### **5. Подвижные игры с элементами спортивных игр (22 часов)**

Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву». Передачи и ловли мяча на месте. Эстафеты. Ведение мяча на месте. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра

#### **6. Легкая атлетика и кроссовая подготовка (10 часов)**

Высокий старт. Бег 30 м. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места.

### 2 класс

#### **1. Легкая атлетика и кроссовая подготовка (11 часов)**

Высокий старт. Бег 30 м. Многоскоки с ноги на ногу. Бег до 4 мин. Прыжок в длину с места. Метание



мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.

### **2.Подвижные игры с элементами спортивных игр.(18 часов)**

Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Ловля и передача мяча в движении.

Подвижная игра «Попади в мяч».Передача и ловля мяча на месте в парах. Подвижная игра «Попади в мяч».Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Эстафета.Ловля мяча отскочившего от пола.Забрасывание мяча в корзину. Подвижная игра «Метко в цель».

### **3.Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)**

Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.. Ползание по гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке.Упражнения на гимнастической лестнице. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо.Лазанье по канату произвольным способом.Прыжки через скакалку. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д).. Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки. Упражнения на равновесие.Перелезание через стопку матов.

### **4.Лыжная подготовка (21 часов)**

Повороты на месте. Передвижение скользящим шагом (без палок). Передвижение скользящим шагом 30 м.. Ступающий шаг.Подъем ступающим шагом. Спуски в низкой стойке.Спуски в высокой стойке.Попеременныйдвухшажный ход (без палок).

Эстафеты.Попеременныйдвухшажный ход (с палками).Передвижение скользящим шагом 30 м.

Передвижение на лыжах до 1 км. Повороты на месте. Передвижение на лыжах до 1,5 км.

### **5.Подвижные игры с элементами спортивных игр.(24 часов)**

Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Попади в мяч».Передача и ловля мяча на месте в парах. Подвижная игра «Попади в мяч».

Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Эстафета.Ловля мяча отскочившего от пола.

Забрасывание мяча в корзину. Подвижная игра «Метко в цель».

### **6 Легкая атлетика и кроссовая подготовка (10часов)**

Высокий старт. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.. Бег до 4 мин. Прыжок в длину с места.Метание мяча на дальность. Многоскоки с ноги на ногу..Бег до 4 мин. Прыжок в длину с разбега.Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м.Бег 1500 м

## **3класс**

### **1.Легкая атлетика и кроссовая подготовка(11часов)**

Высокий старт. Бег 30 м. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. Прыжок в длину с места. Метание мяча. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м. Прыжок в длину с разбега. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. Бег на 1500 м.

### **2.Подвижные игры с элементами спортивных игр.(18 часов)**

Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафеты. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Охотники и утки». Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафеты.

### **3.Гимнастика с элементами акробатики (18 часа)**

Акробатические упражнения. Лазанье по канату. Упражнения в висе стоя и лежа. Лазанье по наклонной скамье. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д). Прыжки через скакалку. Лазанье по канату. Лазанье по канату. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. Упражнения на равновесие (на гимнастической скамейке). Челночный бег 3x10.

### **4.Лыжная подготовка (21 час)**

Скользящий шаг (без палок). Повороты переступанием. ). Передвижение скользящим шагом (с палками). Чередование ступающего и скользящего шага. Эстафеты. Подъем скользящим шагом. Спуски в высокой стойке. Спуски в низкой стойке. Подъем «лесенкой». Попеременный двухшажный ход (без палок). Эстафеты. Попеременный двухшажный ход (с палками). Прохождение дистанции 1500 м. Чередование ступающего и скользящего шага.

### **5. Подвижные игры с элементами спортивных игр (24часов).**

Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». Броски в кольцо

двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Охотники и утки». Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Подвижная игра «Попади в мяч».

#### **6 Легкая атлетика и кроссовая подготовка (10 часов)**

Высокий старт. Бег 30 м. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. Прыжок в длину с места. Бег 60 м. Метание мяча. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. Бег на 1500 м.

4 класс

#### **1 Легкая атлетика и кроссовая подготовка (11 часов)**

Высокий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м. Равномерный бег 5-6 мин. Бег 60 м.

Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты. Тройной прыжок с места. Равномерный бег 5-6 мин. Подвижная игра с элементом легкой атлетики. Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность. Бег 1500 м.

#### **2. Подвижные игры с элементами спортивных игр.(18 часов)**

Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Пасовка волейболистов». Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета. Подвижная игра «Охотники и утки».

#### **3. Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)**

Акробатические упражнения. Висы и упоры. Упражнение на равновесие (гимнастическая скамейка). Преодоление полосы препятствий. Совершенствование техники лазания по канату. Обучение технике опорного прыжка. Прыжки через скакалку. Подтягивание (м), наклон туловища вперед (д). Челночный бег 3x10.

#### **4. Лыжная подготовка (21 часов)**

Повороты переступанием. Подъем «лесенкой». Спуски в низкой стойке. Подъем «полуелочкой». Спуски в высокой стойке. Одновременный одношажный ход. Торможение «плугом». Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием. Эстафеты. Прохождение дистанции до 2,5 км.

#### **5. Подвижные игры с элементами спортивных игр (24 часа).**

Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Пасовка волейболистов». Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Охотники и утки». Подвижная игра «Альпинисты». Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.

#### **6 Легкая атлетика и кроссовая подготовка (10 часов)**

Высокий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м. Равномерный бег 5-6 мин. Бег 60 м. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты. Тройной прыжок с места.

Подвижная игра с элементом легкой атлетики. Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность. Бег 1500 м.

## Тематическое планирование

1 класс

Количество часов в год: 99 часа

Количество часов в неделю: 3 час

№ п /п	Темы	Количество часов
1	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	11
2	Подвижные игры с элементами спортивных игр	18
3	Гимнастика с элементами акробатики	18
4	Лыжная подготовка	20
5	Подвижные игры с элементами спортивных игр	22
6	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	10
	<u>ИТОГО</u>	99

2 класс

Количество часов в год: 102 часа

Количество часов в неделю: 3 час

№ п /п	Темы	Количество часов
1	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	11
2	Подвижные игры с элементами спортивных игр	18
3	Гимнастика с элементами акробатики	18
4	Лыжная подготовка	21
5	Подвижные игры с элементами спортивных игр	24
6	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	10
	<u>ИТОГО</u>	102

## 3 класс

Количество часов в год: 102 часа

Количество часов в неделю: 3 часа

№ п /п	Темы	Количество часов
1	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	11
2	Подвижные игры с элементами спортивных игр	18
3	Гимнастика с элементами акробатики	18
4	Лыжная подготовка	21
5	Подвижные игры с элементами спортивных игр	24
6	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	10
	<u>ИТОГО</u>	102

## 4 класс

Количество часов в год: 102 часа

Количество часов в неделю: 3 часа

№ п /п	Темы	Количество часов
1	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	11
2	Подвижные игры с элементами спортивных игр	18
3	Гимнастика с элементами акробатики	18
4	Лыжная подготовка	21
5	Подвижные игры с элементами спортивных игр	24
6	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	10
	<u>ИТОГО</u>	102