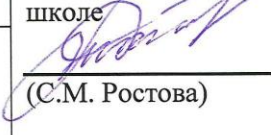


**Частное общеобразовательное учреждение «Смоленская Православная
гимназия»**

«Рассмотрено»	«Согласовано на	«Утверждаю»
Руководитель МО 	НМС»	Директор 
Протокол <u>№1</u>	Заместитель директора По УВР в начальной школе 	— (С.Н. Худовеков)
от « <u>25</u> » <u>08</u> 20 <u>21</u> г.	(С.М. Ростова) от « <u>25</u> » <u>08</u> 20 <u>21</u> г.	№ <u>122</u> от « <u>25</u> » <u>08</u> 20 <u>21</u> г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

Ступень обучения (класс) начальное общее образование
1 - 4 классы

Количество часов 1 классы 99, 2- 4 классы 102 Уровень базовый

Учитель Юлия Николаевна Балаева

2021 - 2022 учебный год

2. Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 4 классов разработана на основе авторской программы «Физическая культура». Рабочие программы В.И. Лях. – М. «Просвещение», 2019 год. Учебник Лях В.И. «Физическая культура.1-4 классы»: учеб. для общеобразоват. Учреждений/ В.И. Лях.,- М.: Просвещение, 2019г.

В авторскую программу внесены изменения, в связи с отсутствием лыжной базы, вид программного материала «Лыжная подготовка» (21ч) – заменена разделом «Физическое совершенствование» кроссовая подготовка, элементы мини-футбола (17ч) и «Способы физкультурной деятельности» (3ч) из-за отсутствия лыжной базы.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально-климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;

- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

3. Общая характеристика учебного предмета

Целью учебной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой.

Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определённых знаний, двигательных навыков и умений.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

4. Система планируемых результатов изучения учебного предмета

Личностные результаты:

1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты:

1. овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

2. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

3. 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;

4. готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

5. овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

6. овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

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).

4) планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

5) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость);

6) изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

7) представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

8) измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

9) оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;

10) организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

11) бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;

12) организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

13) характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;

14) взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

15) объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;

16) подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

17) нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;

18) выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

19) выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

20) выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях;

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

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

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

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

25) Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

26) Ученик приобретёт знания: о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека; о циклических и ациклических способах передвижения человека; о правилах предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; об организации занятий, подборе одежды, обуви и инвентаря; об истории развития физической культуры и первых соревнований, о связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью; о физических упражнениях и их влиянии на физическое

развитие и развитие физических качеств; о физической подготовке и её связи с развитием основных физических качеств; об основных физических способностях (скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости); о физической нагрузке и её влиянии на повышение частоты сердечных сокращений.

1. Содержание учебного предмета, курса

1 класс (99 часов)

1. Знания о физической культуре 3 часа

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена. Способы физкультурной деятельности 3 часа

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

2. Физическое совершенствование 35 часов

Легкоатлетические упражнения 18 часов

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Кроссовая подготовка, элементы мини-футбола 17 часов

- ✓ Бег по слабопересеченной местности до 1 км.
- ✓ Равномерный медленный бег до 5 мин.
- ✓ Бег по пересеченной местности.
- ✓ Равномерный бег до 6 мин.
- ✓ Бег с преодолением препятствий.

Элементы спортивной игры мини-футбол:

- ✓ удары по мячу ногой,
- ✓ остановка мяча ногой,
- ✓ ведение мяча ногой по прямой,
- ✓ отбор мяча.

3. Физкультурно–оздоровительная деятельность 18 часов

Подвижные игры 18 часов

Ученики научатся играть в подвижные игры, которые развивают координацию, произвольность движений, внимание, сообразительность, творческое воображение, скорость, точность двигательных реакций, быстроту реакций, ориентировку в пространстве, точность. Формируют представление о цвете, форме, размерах и других свойствах предметов. Развитие быстроты реакции, равновесия, внимания, памяти. Воспитание культуры поведения, творческого воображения. Приобретение различных навыков, ритмического чувства, наблюдательности.

4. Спортивно – оздоровительная деятельность 17 часов

Гимнастика с основами акробатики 17 часов

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; хождение гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди.

Подвижные игры с элементами баскетбол 11 часов:

ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ведение мяча правой и левой рукой; подвижные игры с элементами баскетбола.

Подвижные игры с элементами волейбол 12 часов

специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры с элементами волейбола, выполнять ловлю и броски мяча в парах, броски мяча через волейбольную сетку.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

2 класс (102 часа)

1. Знания о физической культуре 3 часа

Циклических и ациклических способах передвижения человека; физические упражнения и их влияния на физическое развитие и развитие физических качеств; физическая подготовка и её связи с развитием основных физических качеств; основные физические способности (скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости); физическая нагрузка и её влияния на повышение частоты сердечных сокращений.

2. Способы физкультурной деятельности 3 часа

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

3. Физическое совершенствование 36 часов Легкоатлетические упражнения 18 часов

Бег: с высоким подниманием бедра, с захлестом голени назад, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой, стоя на месте, в вертикальную и горизонтальную цель, на дальность.

Кроссовая подготовка, элементы мини-футбола 18 часов

- ✓ Бег по слабопересеченной местности до 1 км.
- ✓ Равномерный медленный бег до 6 мин.
- ✓ Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)
- ✓ Бег по пересеченной местности.
- ✓ Равномерный бег до 6 мин.
- ✓ Бег с преодолением препятствий.

Элементы спортивной игры мини-футбол:

- ✓ удары по мячу ногой,
- ✓ остановка мяча ногой,
- ✓ ведение мяча по прямой,
- ✓ ведение мяча с изменением направления,
- ✓ отбор мяча.

4. Физкультурно–оздоровительная деятельность 18 часов Подвижные игры 18 часов

Ученики научатся играть в подвижные игры, которые развивают координацию, произвольность движений, внимание, сообразительность, творческое воображение, скорость, точность двигательных реакций, быстроту реакций, ориентировку в пространстве, точность. Формируют представление о цвете, форме, размерах и других свойствах предметов. Развитие быстроты реакции, равновесия, внимания, памяти. Воспитание культуры поведения, творческого воображения. Приобретение различных навыков, ритмического чувства, наблюдательности.

5. Спортивно – оздоровительная деятельность 18 часов Гимнастика с основами акробатики 18 часов

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком; кувырок вперед, назад; стойка на лопатках согнув ноги; «мост» из положения лёжа.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с гимнастическими элементами, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине.

Подвижные игры с элементами баскетбол 12 часов: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди); передача мяча одной, двумя руками; ведение мяча правой и левой рукой на месте; подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Подвижные игры с элементами волейбол 12 часов
специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; выполнять ловлю и броски мяча в парах, броски мяча через волейбольную сетку, подбрасывание мяча над головой и остановка его двумя руками с низу; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

3 класс (102 часа)

1. Знания о физической культуре 3 часа

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; организация занятий, подборе одежды, обуви и инвентаря; история развития физической культуры и первых соревнований, о связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

2. Способы физкультурной деятельности 3 часа

3.

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

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).

4. Физическое совершенствование 36 часов

Легкоатлетические упражнения 18 часов

Бег: с высоким подниманием бедра, с захлестом голени назад, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; перепрыгивание через различные препятствия.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой, стоя на месте, в вертикальную и горизонтальную цель, на дальность.

Кроссовая подготовка, элементы мини-футбола 18 часов

- ✓ Бег по слабопересеченной местности до 1 км.
- ✓ Равномерный медленный бег до 6 мин.
- ✓ Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)
- ✓ Кросс до 1 км.
- ✓ Бег по пересеченной местности.
- ✓ Равномерный бег до 6 мин.
- ✓ Бег с преодолением препятствий.

Элементы спортивной игры мини-футбол:

- ✓ удары по мячу ногой,

- ✓ остановка мяча ногой,
- ✓ ведение мяча по прямой,
- ✓ ведение мяча с изменением направления,
- ✓ ведение мяча змейкой,
- ✓ ловля катящегося мяча,
- ✓ ловля мяча, летящего на встречу,
- ✓ передача мяча ногой после остановки,
- ✓ отбор мяча.

5. Физкультурно–оздоровительная деятельность 18 часов Подвижные игры 18 часов

Ученики научатся играть в подвижные игры, которые развивают координацию, произвольность движений, внимание, сообразительность, творческое воображение, скорость, точность двигательных реакций, быстроту реакций, ориентировку в пространстве, точность. Формируют представление о цвете, форме, размерах и других свойствах предметов. Развитие быстроты реакции, равновесия, внимания, памяти. Воспитание культуры поведения, творческого воображения. Приобретение различных навыков, ритмического чувства, наблюдательности.

6. Спортивно – оздоровительная деятельность 18 часов Гимнастика с основами акробатики 18 часов

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком; кувырок вперед, назад; стойка на лопатках согнув ноги; «мост» из положения лёжа.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с гимнастическими элементами, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине.

Подвижные игры с элементами баскетбол 12 часов: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди); передача мяча одной,

двумя руками; ведение мяча правой и левой рукой на месте; подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Подвижные игры с элементами волейбол 12 часов

специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; выполнять ловлю и броски мяча в парах, броски мяча через волейбольную сетку, подбрасывание мяча над головой и остановка его двумя руками с низу; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

4 класс (102 часа)

7. Знания о физической культуре 3 часа

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних

людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена. Иметь элементарные знания о деятельности систем дыхания, кровообращения, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры; о способах контроля за развитием организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности; профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

8. Способы физкультурной деятельности 3 часа

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

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).

9. Физическое совершенствование 36 часов

Лёгкая атлетика 18 часов

Бег: с высоким подниманием бедра, с захлестом голени назад, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук; техника бега на короткие, средние и длинные дистанции.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места, разбега; перепрыгивание через различные препятствия, разной длины, высоты и ширины.

Броски: набивного мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой, стоя на месте, в вертикальную и горизонтальную цель, на дальность.

Кроссовая подготовка, элементы мини-футбола 18 часов

- ✓ Бег по слабопересеченной местности до 1 км.
- ✓ Медленный бег до 6 мин.

- ✓ Переменный бег.
- ✓ Гладкий бег.
- ✓ Бег в равномерном темпе.
- ✓ Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)
- ✓ Кросс до 1км.
- ✓ Бег по пересеченной местности.
- ✓ Равномерный бег до 5 мин.
- ✓ Бег с преодолением препятствий.

Элементы спортивной игры мини-футбол:

- ✓ удары по мячу ногой,
- ✓ остановка мяча ногой,
- ✓ ведение мяча по прямой,
- ✓ ведение мяча с изменением направления,
- ✓ ведение мяча змейкой,
- ✓ ловля катящегося мяча,
- ✓ ловля мяча, летящего на встречу,
- ✓ передача мяча ногой после остановки,
- ✓ ловля мяча сверху в прыжке,
- ✓ отбор мяча.

10. Физкультурно–оздоровительная деятельность 18 часов

Подвижные игры 18 часов

Ученики научатся играть в подвижные игры, которые развивают координацию, произвольность движений, внимание, сообразительность, творческое воображение, скорость, точность двигательных реакций, быстроту реакций, ориентировку в пространстве, точность. Формируют представление о цвете, форме, размерах и других свойствах предметов. Развитие быстроты реакции, равновесия, внимания, памяти. Воспитание культуры поведения, творческого воображения. Приобретение различных навыков, ритмического чувства, наблюдательности.

11. Спортивно – оздоровительная деятельность 18 часов

Гимнастика с основами акробатики 18 часов

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком;

кувырок вперёд, назад; стойка на лопатках согнув ноги; «мост» из положения лёжа.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с гимнастическими элементами, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине.

Подвижные игры с элементами баскетбол 12 часов: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди); передача мяча одной, двумя руками; ведение мяча правой и левой рукой на месте; подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Подвижные игры с элементами волейбол 12 часов
специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; выполнять ловлю и броски мяча в парах, броски мяча через волейбольную сетку, подбрасывание мяча над головой и остановка его двумя руками с низу; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.