

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 40
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА В.А. СКУГАРЯ»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДСКОЙ ОКРУГ СИМФЕРОПОЛЬ
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

РАССМОТРЕНО
МО начальных классов

Руководитель МО

 Н.Е. Щедова

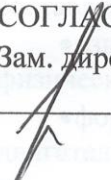
Протокол № 1 от 30 2021 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 278 от «31» 08 2021 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

 Г.В. Каминская

**Рабочая программа
по физической культуре
для 1 - 4 классов.**

Составители:

Курганов А.П.

учитель физической культуры
специалист

Саламатин О.А.

учитель физической культуры
специалист

Симферополь

2021 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по школьному курсу «Физическая культура» основного общего образования в 4 классе составлена в соответствии с Федеральным Государственным образовательным стандартом начального общего образования, авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (Москва, Просвещение, 2012), Региональной экспериментальной комплексной программой по физическому воспитанию (1-11 кл.), утверждённой Ученым Советом КРИППО (протокол № 5 от 04.09.2014 г.) и в соответствии с Программой воспитания МБОУ СОШ №40 им. В.А. Скугаря на 2021-2025 г.

Цели обучения:

- содействие всестороннему развитию личности школьника.
- формирование физической культуры личности школьника посредством освоения содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью;
- формирование у обучающихся представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира;
- ознакомление обучающихся с основными положениями науки о физической культуре;
- формирование компетенции детей в области выполнения основных двигательных действий как показателя физической культуры человека.

Задачи обучения:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию; выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Планируемые результаты обучения.

Личностные результаты:

- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности, и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимание и сопереживание другим людям;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование установки на безопасный здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать по средствам учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного предмета.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального, и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическая, интеллектуальная, эмоциональная, социальная), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры, и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.) показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Предметные образовательные результаты.

Обучающийся научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток, 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);

- 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);

- 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;

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам; – выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

- разрабатывать индивидуальный маршрут подготовки к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Обучающийся 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 учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;

- 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 приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия), в том числе в подготовке к выполнению

нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

- оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- 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 объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Содержание тем учебного предмета:

1 класс

1. Теоретический материал в процессе урока:

• Что надо знать

Когда и как возникли физическая культура и спорт. Современные Олимпийские игры. Что такое физическая культура. Твой организм. Основные части тела человека. Основные внутренние органы. Скелет. Мышцы. Осанки. Внимание! Внимание! Начинаем игру «Проверь себя». Сердце и кровеносные сосуды. Органы чувств. Личная гигиена. Закаливание. Мозг и нервная система. Органы дыхания. Органы пищеварения. Пища и питательные вещества. Вода и питьевой режим. Тренировка ума и характера. Спортивная одежда и обувь. Самоконтроль. Первая помощь при травмах. Подведём итоги игры.

• Что надо уметь

Бег, ходьба, прыжки, метание. Бодрость, грация, координация. Общеразвивающие упражнения. Утренняя гимнастика. Физкультминутка. Акробатические упражнения. Упражнения в равновесии. Играем все! Жизненно важное умение. Твои физические способности. Твой спортивный уголок.

2. Легкая атлетика

Экскурсия в страну «Спортландия». Правила поведения на уроках физкультуры. Олимпийские игры современности. Общеразвивающие упражнения. Двигательный режим дня. Строевые упражнения. Ходьба. Подвижная игра «Пятнашки». Строевые упражнения. Бег 30 м. Подвижная игра «Волк во рву». Повторный бег 2х20. Подвижная игра «Кто быстрее». Повторный бег 2х30. Повторный бег 2х50 Челночный бег 3х10. Подвижная игра «Третий лишний». Челночный бег 4х9. Прыжки на двух ногах вверх с места. Подвижная игра «Хвостик». Прыжки на одной ноге. Подвижная игра «Хвостик». Прыжки в длину. Метание малого мяча на дальность. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Подвижная игра «Метатели». Метание малого мяча в горизонтальную цель. Подвижная игра «Метатели». Метание малого мяча в вертикальную цель. Подвижная игра «Удочка».

3. Подвижные игры и эстафеты

Техника безопасности на уроках при проведении игр. Общие правила игр. Общеразвивающие упражнения. Разучивание подвижной игры «Невод». Разучивание подвижной игры «Кошки – мышки». Разучивание подвижной игры «Совушка». Разучивание игры «Тройка». Разучивание игры «Прыгающие воробушки». Разучивание игры «Салки – догонялки». Подвижная игра «Смена мест». Разучивание игры «Охотники и утки». Разучивание игры «Зайцы в огороде». Разучивание игры «Два Мороза».

4. Гимнастика с элементами акробатики

Техника безопасности на уроках гимнастики. Общеразвивающие упражнения. Строевые упражнения. Упражнения на формирование осанки. Подвижная игра «Становись – разойдись». Упражнения на формирование осанки. Подвижная игра «Становись – разойдись». Упоры присев. Подвижная игра «К своим флажкам». Седы (на пятках, углом). Подвижная игра «К своим флажкам». Группировки из положения лежа. Подвижная игра «Запрещенное движение». Перекаты из упора присев. Кувырок вперед. Подвижная игра «Класс, смирно». Стойка на лопатках. Подвижная игра «Класс, смирно». Мост из положения лежа. Подтягивание в висе. Подвижная игра «У медведя во бору». Висы. Подтягивание. Подвижная игра «У медведя во бору». Подвижная игра «Раки». Упражнение в упоре лежа и стоя на коленях на гимнастической скамейке. Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз. Подвижная игра «Тройка». Передвижение по наклонной скамейке. Подвижная игра «Бой петухов». Перелазанье через горку матов. Упражнения на равновесия на скамейке. Танцевальные упражнения.

5. Подвижные игры с элементами спортивных игр

Техника безопасности на уроках при проведении игр. Общие правила проведения спортивных игр. Броски мяча в парах. Упражнения с мячами у стены. Подвижная игра «Охотники и утки». Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Мяч из круга». Ведение и передача баскетбольного мяча. Подвижная игра «Круговая охота». Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись». Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Не давай мяча водящему». Ловля и передача баскетбольного мяча (индивидуально). Ловля и передача волейбольного мяча. Игра «Мяч среднему». Подбрасывание и подача волейбольного мяча. Подвижная игра «Имена». Подбрасывание и подача волейбольного мяча. Передача мяча сверху двумя руками из – за головы. Передача мяча в парах. «Эстафета». Передача мяча в парах на месте «Эстафета». Передача мяча в парах в движении. Эстафеты с мячом. Удары внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места. Игра «Имена». Удары внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с 1-2 шагов. Игра «Имена». Удары внутренней стороной стопы по катящемуся мячу. Игра «Точная передача». Игра «Передал, садись». Игра «Мини - футбол».

6. Кроссовая подготовка

Техника безопасности. Разминочный бег. Бег 30 м. Подвижная игра «Ловишки». Повторный бег 2x20. Подвижная игра «Колдунчики». Повторный

бег 2х30. Общеразвивающие упражнения. Повторный бег 2х50. Подвижная игра «Хвостики». Челночный бег 3х10. Подвижная игра «Собачки». Челночный бег 3х10. Челночный бег 4х9. Подвижная игра «Третий лишний». Равномерный бег 3 мин. Подвижная игра «Совушка». Равномерный бег 5 мин. Бег 500 м без учета времени. Подвижная игра «Салки».

2 класс.

7. Теоретический материал в процессе урока:

• Что надо знать

Когда и как возникли физическая культура и спорт. Современные Олимпийские игры. Что такое физическая культура. Твой организм. Основные части тела человека. Основные внутренние органы. Скелет. Мышцы. Осанки. Внимание! Внимание! Начинаем игру «Проверь себя». Сердце и кровеносные сосуды. Органы чувств. Личная гигиена. Закаливание. Мозг и нервная система. Органы дыхания. Органы пищеварения. Пища и питательные вещества. Вода и питьевой режим. Тренировка ума и характера. Спортивная одежда и обувь. Самоконтроль. Первая помощь при травмах. Подведём итоги игры.

• Что надо уметь

Бег, ходьба, прыжки, метание. Бодрость, грация, координация. Общеразвивающие упражнения. Утренняя гимнастика. Физкультминутка. Акробатические упражнения. Упражнения в равновесии. Играем все! Жизненно важное умение. Твои физические способности. Твой спортивный уголок.

8. Легкая атлетика

Экскурсия в страну «Спортландия». ТБ при проведении занятий по физической культуре и легкой атлетике. Виды легкой атлетике. Строевые упражнения. Бег 30 м Подвижная игра «Пятнашки». Повторный бег 2х20 .Подвижная игра «Пятнашки». Повторный бег 2 х30 .Подвижная игра «Третий лишний ». Бег на 500м без учета времени. Подвижная игра « Кто быстрее». Подвижная игра «Зайцы в огороде». Метание малого мяча на дальность Подвижная игра «Метатели». Метание малого мяча в горизонтальную цель (9 м). Подвижная игра «Точно в цель». Метание малого мяча вертикальную цель. Прыжки в длину с места. Подвижная игра «Удочка». Прыжки в длину с разбега. Многоскоки. Челночный бег 3 х 10. Подвижная игра «Волк во рву». Челночный бег 4 х 9

9. Подвижные игры и эстафеты

Техника безопасности на уроках при проведении игр. Общие правила игр. Подвижная игра « Кто быстрее». Подвижная игра «Третий лишний». Подвижная игра «Волк во рву». Подвижная игра «Не оступись». Подвижная игра «Светофор». Подвижная игра «Салки – догонялки». Разучивание игры «Горелки». Подвижная игра «Смена мест». Подвижная игра «Охотники и утки». Подвижная игра «Рыбки». Подвижная игра «К своим флажкам».

10. Гимнастика с элементами акробатики

Строевые упражнения. Упражнения на формирование осанки, размыкание в шеренге и колонне на месте. Упражнения на формирование осанки. Подвижная игра «Становись – разойдись». Упражнения на формирование осанки,

построение в круг колонной и шеренгой. Повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге; повороты кругом с разделением по команде. Передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом». Упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади). Группировки из положения лежа. Седы (на пятках, углом). Перекаты из упора присев. Подвижная игра «Запрещенное движение». Группировка из положения, лежа; перекаты назад из седа в группировке и обратно. Перекаты из упора присев, назад и боком. Кувырок вперед. Подвижная игра «У медведя во бору». Стойка, на лопатках согнув ноги. Висы. Подтягивание. Подвижная игра «У медведя во бору». Подвижная игра «Раки». Упражнение в упоре лежа и стоя на коленях на гимнастической скамейке. Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз. Подвижная игра «Тройка». Передвижение по наклонной скамейке. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев. Перелазанье через коня. Подвижная игра «Бой петухов». Упражнения на равновесия на скамейке. Танцевальные упражнения.

11. Подвижные игры с элементами спортивных игр

Инструктаж по ТБ. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (*мишень*). Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей. Ловля мяча на месте; бросок мяча снизу на (*щит*). Игра «Мяч – среднему». Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель. Игра «Мяч – среднему». Ведение на месте. Броски в цель (*щит*). Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей. Ведение на месте правой (*левой*) рукой. Броски в цель (*кольцо*). Ведение мяча в движении «Змейкой» вокруг стоек. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Челночный бег 3x10. «Бросок мяча в колонне». Бросок мяча с места. Бросок мяча двумя руками снизу. Ведение мяча с изменением направления движения. Ведение мяча индивидуально. Передача мяча сверху двумя руками вперед – вверх. Игра «Мяч соседу». Подбрасывание и подача мяча 2-мя руками. Игра «Пионербол», передача мяча сверху 2-мя руками из-за головы; передача мяча через сетку (передача 2-мя руками сверху). Передача мяча в парах, на месте; броски мяча из различных исходных положений (сидя, стоя, 1-2-мя руками) Игра «Пионербол», «Снайперы». Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места и т.д. Подвижная игра «Передал – садись». Удар внутренней стопы по мячу, катящемуся на встречу; удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру. Подвижная игра «Точная передача», игра в футбол по упрощённым правилам «Мини-футбол».

12. Кроссовая подготовка

Техника безопасности. Разминочный бег. Бег 30 м. Подвижная игра «Мышеловка». Бег 30 м. Подвижная игра «Космонавты». Повторный бег 2x20. Подвижная игра «Третий лишний». Повторный бег 2x30. Подвижная игра

«Колдунчики». Повторный бег 2x50. Подвижная игра «Хвостики». Чередование ходьбы и бега. Челночный бег 3x10. Эстафета «Веревочка под ногами». Челночный бег 3x10. Подвижная игра «Собачки». Челночный бег 4x9. Подвижная игра «Заяц без дома». Подвижная игра «Пустое место». Равномерный бег 3 мин. Подвижная игра «Шишки и, желуди, орехи» Равномерный бег 7 мин. Подвижная игра « Вызов номеров». Бег 1000 м без учета времени. Подвижная игра «Салки ». Бег 1000 м без учета времени. Подвижная игра «Салки».

3 класс

1. Теоретический материал в процессе урока:

- **Что надо знать**

Когда и как возникли физическая культура и спорт. Современные Олимпийские игры. Что такое физическая культура. Твой организм. Основные части тела человека. Основные внутренние органы. Скелет. Мышцы. Осанки. Внимание! Внимание! Начинаем игру «Проверь себя». Сердце и кровеносные сосуды. Органы чувств. Личная гигиена. Закаливание. Мозг и нервная система. Органы дыхания. Органы пищеварения. Пища и питательные вещества. Вода и питьевой режим. Тренировка ума и характера. Спортивная одежда и обувь. Самоконтроль. Первая помощь при травмах. Подведём итоги игры.

- **Что надо уметь**

Бег, ходьба, прыжки, метание. Бодрость, грация, координация. Общеразвивающие упражнения. Утренняя гимнастика. Физкультминутка. Акробатические упражнения. Упражнения в равновесии. Играем все! Жизненно важное умение. Твои физические способности. Твой спортивный уголок.

2. Подвижные игры

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний». «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка» и т.д.

3. Гимнастика с элементами акробатики

Одежда и обувь для занятий. Правила техники безопасности. Идеалы и символика Олимпийских игр. Закаливание. Режим дня, гигиена. Физическая а, культура как система регулярных занятий физическими упражнениями Способы саморегуляции и самоконтроля (приемы измерения пульса до, во время и после физических нагрузок). Страховка и самостраховка. Построение в две шеренги, выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «На первый – второй рассчитайся!» передвижение в колонне, по «диагонали», «противоходом» и «змейкой». Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предметов и с предметами – мячами, гимнастическими палками, скакалками, в парах); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой, 2-3 кувырка

вперед и стойка на лопатках; кувырок назад; мост из положения, лежа на спине. Прыжки через скакалку. Подвижные, народные игры, эстафеты. Упражнения в висе стоя и лежа, вис, на согнутых руках согнув ноги, подтягивание в висе; упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, потягиваясь руками; по канату в 3 приема; перелазание через препятствия. Шаги галопа и польки в парах; сочетание изученных танцевальных шагов, русский медленный шаг. Первая и вторая позиция ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев.

4. Легкоатлетические упражнения

Олимпийские игры современности. Двигательный режим дня. Измерение ЧСС. Самоконтроль. Специальные беговые, прыжковые упражнения, упражнения для метаний. Бег 30 м; повторный бег 2x20 м, 2x30 м, 2x50 м; челночный бег 3x10 м; 4x9 м; бег 1000 м без учета времени; подвижные игры, эстафеты. Прыжки в длину с места; прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (отталкивание приземление); прыжок в высоту способом «перешагивание». Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цели (9м); метание мяча на дальность; подвижные игры с элементами метаний.

5. Кроссовая подготовка

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе. Специальные упражнения: чередование ходьбы и бега 6-8 мин; равномерный медленный бег до 10 мин. Бег 1000 м; преодоление препятствий; использование подвижных и спортивных игр для развития выносливости.

6. Подвижные игры с элементами спортивных игр

Название и правила подвижных, народных и спортивных игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности. **На материале раздела «гимнастика с основами акробатики»:** «У медведя во бору»; «Раки»; «Бой петухов»; «Совушка»; «Салки – догонялки»; «Не урони мешочек» и т.д. Игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись – разойдись», «Смена мест», «К своим флажкам», «Запрещенное движение», «Класс, смирно!». **На материале раздела «Спортивные игры»:** Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с 1-2 шагов; по мячу, катящемуся на встречу; удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру; игра в футбол по упрощенным правилам «Мини-футбол»; подвижные игры «Точная передача», «Передал – садись» и т.д. Ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы: броски мяча 2-мя руками стоя на месте (мяч снизу, у груди, сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ведение мяча на месте и в движении; бросок мяча от груди на месте в щит, цель; эстафеты с мячами; игра в баскетбол по упрощенным правилам («мини-баскетбол»); «Охотник и утки», «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Выстрел в небо» и т.д. Подбрасывание и подача мяча; прием мяча снизу 2-мя руками; передача мяча сверху 2-мя руками; нижняя прямая подача; передача мяча через

сетку (передача 2-мя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча в парах, на месте и в движении правым (левым) боком; эстафеты с мячом; игра в «Пионербол» по упрощённым правилам, «Снайперы», «Охотники и утки», «Перебежка» и т.д.

4 класс

1. Теоретический материал в процессе урока:

• Что надо знать

Когда и как возникли физическая культура и спорт. Современные Олимпийские игры. Что такое физическая культура. Твой организм. Основные части тела человека. Основные внутренние органы. Скелет. Мышцы. Осанки. Внимание! Внимание! Начинаем игру «Проверь себя». Сердце и кровеносные сосуды. Органы чувств. Личная гигиена. Закаливание. Мозг и нервная система. Органы дыхания. Органы пищеварения. Пища и питательные вещества. Вода и питьевой режим. Тренировка ума и характера. Спортивная одежда и обувь. Самоконтроль. Первая помощь при травмах. Подведём итоги игры.

• Что надо уметь

Бег, ходьба, прыжки, метание. Бодрость, грация, координация. Общеразвивающие упражнения. Утренняя гимнастика. Физкультминутка. Акробатические упражнения. Упражнения в равновесии. Играем все! Жизненно важное умение. Твои физические способности. Твой спортивный уголок.

2. Подвижные игры

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний». «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка» и т.д.

3. Гимнастика с элементами акробатики

Олимпийские чемпионы России Общая характеристика здорового образа жизни Двигательный режим дня. Измерение ЧСС. Самоконтроль. Построение в две шеренги, выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; повороты на месте, налево, направо и кругом. Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предмета с предметами – мячами, гимнастическими палками, скакалками, в парах); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости. Кувырок вперед, назад перекатом стояка на лопатках; мост из положения, лежа на спине; прыжки через скакалку. Висы завесом; вис на согнутых руках; подтягивание в виси. Лазание по канату в 3 приема; перелезание через препятствие. Шаги галопа и польки в парах; сочетание изученных танцевальных шагов, русский медленный шаг. Первая и вторая позиция ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев.

4. Легкоатлетические упражнения

Рациональное питание. Закаливание. Ведущие спортсмены России по легкой атлетике. Специальные беговые, прыжковые упражнения, упражнения для метаний. Бег 30м; повторный бег 2х20 м, 2х30 м, 2х50 м; челночный бег 3х10 м; 4х9 м; бег 1000 м без учета времени; подвижные игры, эстафеты. Прыжки в длину с места; прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (отталкивание, приземление); прыжок в высоту способом «перешагивание». Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цели (9 м); метание мяча на дальность в коридор 10 м. с разбега; подвижные игры с элементами метания.

5. Кроссовая подготовка

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе. Специальные упражнения: чередование ходьбы и бега 6-8 мин; равномерный медленный бег до 10 мин. Бег 1000 м; преодоление препятствий; использование подвижных и спортивных игр для развития выносливости.

6. Подвижные игры с элементами спортивных игр

Название и правила подвижных, народных и спортивных игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности. Название и правила подвижных, народных и спортивных игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности. **На материале раздела «гимнастика с основами акробатики»:** «У медведя во бору»; «Раки»; «Тройка»; «Бой петухов»; «Совушка»; «Салки – догонялки»; «Не урони мешочек» и т.д. Игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись – разойдись», «Смена мест», «К своим флажкам», «Запрещенной движение», «Класс, смирно!». «У медведя во бору»; «Раки»; «Тройка»; «Бой петухов»; «Совушка»; «Салки – догонялки»; «Не урони мешочек» и т.д. Игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись – разойдись», «Смена мест», «К своим флажкам», «Запрещенной движение», «Класс, смирно!». **На материале раздела «Спортивные игры»:** Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с 1-2 шагов; по мячу, катящемуся на встречу; удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру; игра в футбол по упрощенным правилам «Мини-футбол»; подвижные игры «Точная передача», «Передал – садись» и т.д. Ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы: броски мяча 2-мя руками стоя на месте (мяч снизу, у груди, сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ведение мяча на месте и в движении; бросок мяча от груди на месте в щит, цель; эстафеты с мячами; игра в баскетбол по упрощенным правилам («мини-баскетбол»); «Охотник и утки», «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Выстрел в небо» и т.д. Подбрасывание и подача мяча; прием мяча снизу 2-мя руками; передача мяча сверху 2-мя руками; нижняя прямая подача; передача мяча через сетку (передача 2-мя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча в парах, на месте и в движении правым (левым) боком; эстафеты с мячом; игра в «Пионербол» по упрощенным правилам, «Снайперы», «Охотники и утки», «Перебежка» и т.д.

- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (Москва, Просвещение, 2012)

- Региональная экспериментальная комплексная программа по физическому воспитанию (1-11 кл.), утверждённой Ученым Советом КРИППО (протокол № 5 от 04.09.2014 г.)

- Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. организаций/ В.И. Лях. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2014.- с. 177: ил. – (Школа России). - OISBN 978-5-09-031744-3.

КИМ

- Региональная экспериментальная комплексная программа по физическому воспитанию (1-11 кл.), утверждённая Ученым Советом КРИППО (протокол № 5 от 04.09.2014 г.)