

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Ям-Тесовская средняя общеобразовательная школа»  
Лужский район Ленинградская область

**«Утверждено»**  
**Приказ № 148 от**  
**«2» сентября 2019 г**

**рабочая программа**  
**по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**  
для 2 - 4 класса  
Срок реализации: 3 года

2019 - 2024 год

Автор-составитель: Разумова И. В.  
высшая квалификационная категория

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, с учётом Примерной основной образовательной программы начального общего образования МОУ «Ям-Тёсовская СОШ». Рабочая программа обеспечена учебниками, включёнными в федеральный перечень учебников. Настоящая программа создана на основе нормативных документов, обеспечивающих реализацию программы ФГОС НОО:

- Приказ Минобрнауки России от 29.12.2014 г. № 1643 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2014 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования».
- Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 г. № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам- образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».
- Приказ Минобрнауки России от 13.12.2013 г. № 1342 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1015».
- Приказ Минобрнауки России от 09.01.2014 г. № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
- Требований Федерального государственного образовательного стандарта второго поколения (приказ Министерства образования и науки РФ № 373 от 06. 10.2009 г.);
- Примерной программы начального общего образования в 2 ч. Ч.2. – М.: Просвещение, 2011;
- Основной образовательной программы начального общего образования МОУ «Ям-Тёсовская СОШ»;
- Учебным планом МОУ «Ям-Тёсовская СОШ» на 2019-2020 учебный год;
- Положение о рабочей программе
- Авторской программы по физической культуре В.И. Ляха. 1-4 классы: - М.:Просвещение 2013г.

На уроки физической культуры во 2, 3 и 4 классе выделяется 102 часа на один учебный год (3 часа неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

Рабочая программа содержит следующие разделы:

- 1) пояснительная записка;
- 2) общая характеристика предмета;
- 3) планируемые результаты освоения учебного предмета, курса;
- 4) содержание учебного предмета;
- 5) тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

В Рабочей программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

Материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

## Общая характеристика предмета

**Предмет «Физическая культура»** является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) - достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Основная образовательная программа начального общего образования определяет содержание и организацию содержательного процесса на ступени начального общего образования и направлена на формирование общей культуры, духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие обучающихся, создание основ первоначальных представлений о значении физической культуры и ее влиянии на развитие человека.

### Планируемые результаты освоения учебного курса «Физическая культура»

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**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.

### **Раздел «Знания о физической культуре»**

#### ***Выпускник научится:***

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкульт - пауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) здоровья, развития основных систем организма положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

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

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

## Раздел «Способы физкультурной деятельности»

### *Выпускник научится:*

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

### *Выпускник получит возможность научиться:*

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

## Раздел «Физическое совершенствование»

### *Выпускник научится:*

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

### *Выпускник получит возможность научиться:*

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах

**Уровень физической подготовленности**

**2 класс**

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

**3 класс**

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, количество раз / девочки лёжа согнувшись	5	4	3	12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150–160	131–149	120–130	143–152	126–142	115–125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8–5,6	6,3–5,9	6,6–6,4	6,3–6,0	6,5–5,9	6,8–6,6
Бег 1000 м (мин, с)	5,00	5,30	6,00	6,00	6,30	7,00
Ходьба на лыжах 1 км (мин, с)	8,00	8,30	9,00	8,30	9,00	9,30

**4 класс**

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, количество раз / девочки лёжа согнувшись	6	4	3	18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10,0	10,8	11,0	10,3	11,0	11,5
Бег 1000 м (мин, с)	4,30	5,00	5,30	5,00	5,40	6,30
Ходьба на лыжах 1 км (мин, с)	7,00	7,30	8,00	7,30	8,00	8,30

**Содержание учебного предмета  
(легкая атлетика)**

2-й класс	
<b>Ходьба</b>	Ускоренная, с изменением темпа, с высоким подниманием бедра, перекатом с пятки на носок.
<b>Бег</b>	По прямой, с изменением направления по сигналу учителя, бег высоким подниманием бедра, обегание предметов, бег с изменением темпа, чередование ходьбы и бега на расстояние до 100 м, быстрый бег на расстояние до 30 м.
<b>Прыжки</b>	На одной и двух ногах, на месте и с продвижением вперед, прыжки через короткую скакалку на одной ноге, и с одной ноги на другую, прыжки на мягкое препятствие, высотой до 50 см, прыжки с высоты до 60 см, прыжок в длину с места, прыжки в высоту с 5 шагов
<b>Метание</b>	Метание с места на дальность способом из-за головы, стоя лицом по направлению метания, метание с места по горизонтальным и вертикальным мишеням, метание в щит размером 1х1м расположенный на высоте 3 м.
3-й класс	
<b>Ходьба</b>	С изменением частоты и длины шага по сигналу учителя
<b>Бег</b>	По прямой, на носках, бег с ускорениями на 20-30 м. высокий старт. Бег с преодолением препятствий. Бег в чередовании с ходьбой на местности на расстоянии до 150 м.
<b>Прыжки</b>	Через короткую скакалку с одной ноги на другую с продвижением вперед, с вращением скакалки назад на месте, прыжки с высоты до 80 см, прыжки с 4-5 шагов разбега. Прыжок в высоту с прямого разбега.
<b>Метание</b>	Метание с места, стоя боком по направлению метания, метание с места по горизонтальным и вертикальным мишеням, метание в круглую мишень, расположенной на высоте 3м, на расстоянии до 10 м у мальчиков и 8 м у девочек.
4-й класс	
<b>Ходьба</b>	С ускорением, с изменением направления по команде учителя, спортивная ходьба.
<b>Бег</b>	Семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег на скорость на 30м с высокого старта. Низкий старт. Бег с преодолением препятствий. Бег в чередовании с ходьбой на местности на расстоянии до 200м.
<b>Прыжки</b>	В длину с разбега способом согнув ноги на дальность, прыжки в высоту с 7 шагов разбега способом «перешагивание».
<b>Метание</b>	Метание мяча стоя боком по направлению метания.
(гимнастика)	
2-й класс	
<b>Строевые упражнения</b>	Перестроение из колонны по одному в колонну по два; из одной шеренги в две. Повороты кругом по команде «Кругом! Раз-два».
<b>Акробатические упражнения</b>	Перестроение в колонне с разной дистанцией и темпом, по диагонали и противходом. Кувырок вперед. Стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках, согнув ноги перекаат вперед в упор присев. Перекааты назад-вперд из упора присев с опорой руками за головой. Кувырок назад с горки (с помощью)

<p><b>Упражнения на гимнастических снарядах</b></p> <p><b>Висы</b></p> <p><b>Упоры</b></p> <p><b>Лазания и перелазания</b></p> <p><b>Упражнения в равновесии</b></p> <p><b>Танцевальные движения</b></p>	<p>Подтягивание из вися и вися лежа. Вис на согнутых руках; в висе спиной к гимнастической стенке, сгибание-разгибание ног.</p> <p>Упор присев, упор лежа на коленях, на одном колене; упор лежа, упор лежа сзади, упор стоя.</p> <p>Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на коленях</p> <p>Лазанье по наклонной скамейке на коленях одноименным и разноименным способами, лежа на животе подтягиваясь руками; лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз одноименным разноименным способами; передвижение по гимнастической стенке по горизонтали, вертикали и диагонали. Перелазание через гимнастическую скамейку и горку матов, через бревно и коня (высота 60 см).</p> <p>Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами, на бревне на одной и двух ногах, ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках на рейке гимнастической скамьи.</p> <p>Танцевальные шаги</p>
3-й класс	
<p><b>Строевые упражнения</b></p> <p><b>Акробатические упражнения</b></p> <p><b>Упражнения на гимнастических снарядах</b></p> <p><b>Висы</b></p> <p><b>Упоры</b></p> <p><b>Лазания и перелазания</b></p> <p><b>Упражнения в равновесии</b></p> <p><b>Танцевальные движения</b></p>	<p>Команды «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!» «Шагом марш!», «На месте стой!». Размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте по командам «налево!» «направо!» «Кругом!». Перестроение в колонне с разной дистанцией и темпом, по диагонали и противходом.</p> <p>Кувырок назад из упора присев. Серия из 2-3 кувырков вперед. «Мост» из положения лежа на спине.</p> <p>Подтягивание из вися и вися лежа. Вис на согнутых руках; в висе спиной к гимнастической стенке подъем ног.</p> <p>Упор присев; упор лежа на коленях, на одном колене, упор лежа сзади; упор стоя. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на коленях.</p> <p>Преодоление полосы препятствий с использованием приемов лазания и перелазания по гимнастической стенке и гимнастической скамье.</p> <p>Ходьба по бревну приставным шагами; повороты на носках и одной ноге, приседания и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед.</p> <p>Танцевальные шаги, сочетание танцевальных шагов с ходьбой, шаги галопа в парах.</p>
4-й класс	
<p><b>Строевые упражнения</b></p> <p><b>Акробатические упражнения</b></p> <p><b>Упражнения на гимнастических снарядах</b></p> <p><b>Висы</b></p> <p><b>Упоры</b></p> <p><b>Лазания и перелазания</b></p>	<p>Команды «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!» «Шагом марш!», «На месте стой!». Размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте по командам «налево!» «направо!» «Кругом!». Перестроение колонны по одному в колонну по два; из одной шеренги в две. Перестроение в колонне с разной дистанцией и темпом, по диагонали и противходом.</p> <p>Акробатические комбинации с использованием элементов акробатики и хореографии.</p> <p>Подтягивание из вися и вися лежа. Вис согнувшись, вис прогнувшись.</p> <p>Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на гимнастическую скамью; сгибание-разгибание рук в упоре сидя сзади на гимнастической скамье. Упор на низкой перекладине.</p> <p>Преодоление полосы препятствий с использованием приемов лазания и перелазания по гимнастической стенке и гимнастической скамье. Лазание по канату в три приема .</p>



<b>Упражнения в равновесии</b>	Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; поворот прыжком на 90 градусов; приседание переход в упор присев, упор стоя на колене, сед.
<b>Танцевальные движения</b>	Сочетание изученных танцевальных шагов.

**(подвижные игры)**

2-й класс

<b>В разделе «Легкая атлетика»</b>	«Змейка», «Смена сторон», «Класс, смирно», «Запрещенное движение», «Ловля обезьян» Игры с ходьбой и бегом: «Пустое место», «Третий лишний», «Горелки», «Белые медведи» Игры с прыжками: «Прыжки по кочкам», «Лиса и куры». Игры с метанием: «Кто дальше бросит», «Метко в цель».
<b>В разделе «Лыжная подготовка»</b> <b>Игры с элементами спортивных игр</b>	«Лыжный поезд», «Быстрый лыжник», «Пустое место».  Баскетбол: стойки и передвижения баскетболиста, передача мяча на месте и в движении. Подвижные игры: «Пятнашки с мячом», «Охотники и утки», «Передал-садись», «Гонка мячей». Футбол: удар внутренней стороной стопы по катящемуся мячу, ведение мяча по прямой и с изменением направления. Подвижные игры: «Выбей из круга», «Быстрый защитник», «Летающий мяч».

3-й класс-4-й класс

<b>В разделе « гимнастика» с основами акробатики</b> <b>В разделе «Легкая атлетика»</b>  <b>В разделе «Лыжная подготовка»</b> <b>Игры с элементами спортивных игр</b>	«Точный поворот», «Веровочка под ногами», «Бой петухов», «Мост и кошка», эстафеты с предметами Игры с ходьбой и бегом: «рыбаки и рыбки», «Невод», «Вызов номеров», «Шишки, желуди, орехи», «Заяц без логова», Игры с прыжками: «Удочка», «Салки на одной ноге», «Парашютисты». Игры с метанием: «Попади в цель», «Подвижная цель». «Подними предмет», «Встречная эстафета», «День и ночь». Баскетбол: остановка в два шага и прыжком, ведение мяча на месте и по прямой. Подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч ловцу» Волейбол: стойки и перемещение игрока, передача мяча сверху двумя руками, прием мяча снизу двумя руками. Подвижные игры: «Мяч через веревочку», «Эстафета парами», «Пионербол». Футбол: удар по неподвижному мячу и катящемуся мячу в горизонтальную и вертикальную цель, обводка предметов. «Круговая эстафета», «Встречная эстафета».
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**(лыжная подготовка)**

2-й класс

<b>Строевые приемы:</b> перестроение из шеренги в колонну по одному, перестроение класса из колонны по одному в колонну по два, изменение движения колонны. <b>Передвижения:</b> скользящим шагом, передвижения по местности на расстояние до 500 м.	Выполнение команд «Переступанием напра-во (нале-во)», «Класс, в колонну по два – стройся!», «Класс, правое плечо вперед, марш!»  Скольльзящий шаг <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Скольльзящий шаг</li> <li>✓ Имитация положения тела в фазе свободного скольжения (поочередно на правой и левой ноге)</li> <li>✓ Скольжение на одной лыже</li> <li>✓ Длительное скольжение на одной лыже (до остановки)</li> </ul>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p><b>Повороты:</b> на месте переступанием вокруг носков лыж</p> <p><b>Подъемы:</b> «лесенкой»</p> <p><b>Спуск:</b> в основной стойке</p> <p><b>Игры на лыжах</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Скользящий шаг под клон</li> <li>✓ Передвижение скользящим шагом по лыжне, размеченной ориентирами</li> </ul> <p>Поворот на месте переступанием вокруг носков лыж</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Перенос веса тела с лыжи на лыжу</li> <li>✓ Поднимание и опускание носков и пяток лыж</li> <li>✓ Поднимание и перестановка пяток лыж в сторону</li> <li>✓ Поднимание пяток лыж и поворот их вправо, влево</li> <li>✓ Поднимание согнутой ноги, отрывая пятку, затем носок лыж</li> <li>✓ Прыжки на месте, прыжки в сторону с опорой и без опоры на палки</li> </ul> <p>Подъем «лесенкой»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Приставные шаги у подножия склона</li> <li>✓ Подъем с палками и без палок на пологий склон</li> </ul> <p>Спуск в основной стойке (совершенствование)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Спуск с переходом на другую лыжню</li> <li>✓ Спуск с подниманием предметов</li> <li>✓ Спуск с переносом тела с лыжи на лыжу</li> <li>✓ Спуск со склона различной крутизны</li> <li>✓ Спуск с преодолением ворот</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ «Смелее с горки»</li> <li>✓ «пустое место»</li> <li>✓ Круговая эстафета с этапом до 100 м</li> </ul>
3-й класс	
<p><b>Передвижения:</b> попеременный двухшажный ход, передвижение по слабо пересеченной местности на расстояние до 1 км</p> <p><b>Повороты:</b> на месте переступанием вокруг носков лыж</p> <p><b>Подъемы:</b> «лесенкой»</p> <p><b>Спуск:</b> в высокой стойке</p> <p><b>Игры на лыжах</b></p>	<p>Попеременный двухшажный ход</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Сойка лыжника</li> <li>✓ Имитация работы рук и ног без палок и с палками</li> <li>✓ Имитация работы рук и ног без палок и с палками в движении</li> <li>✓ Передвижение по лыжне приставным скользящим шагом</li> <li>✓ Имитация на месте отталкивания одной ногой и перенос веса тела на другую ногу</li> <li>✓ Чередование отталкивания ногами под уклон</li> <li>✓ Передвижение по слабо пересеченной местности на расстояние до 1 км.</li> </ul> <p>Повороты переступанием в движении</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Поворот переступанием на внутреннюю лыжу</li> <li>✓ Поворот переступанием на внешнюю лыжу</li> </ul> <p>Подъем «лесенкой» (совершенствование)</p> <p>Спуск в высокой стойке</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Высокая стойка</li> <li>✓ Спуск с выдвиганием одной лыжи вперед</li> <li>✓ «Вызов номеров» Эстафеты с этапом до 60 м</li> </ul>

## 4-й класс

<p><b>Передвижения:</b> попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход. Прохождение коротких отрезков на скорость. Передвижение по слабо пересеченной местности на дистанцию до 1500м</p> <p><b>Повороты:</b> махом</p> <p><b>Подъемы:</b> «полуелочкой»</p> <p><b>Торможение:</b> «Плугом»</p> <p><b>Игры и эстафеты</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Попеременный двухшажный ход (совершенствование)</li> <li>✓ Одновременный одношажный ход</li> <li>✓ Прохождение коротких (40-50 м) отрезков</li> <li>✓ Передвижение на слабо пересеченной местности на дистанцию до 1500м</li> </ul> <p>Поворот махом</p> <p>Подъем «полуелочкой»</p> <p>Торможение «плугом»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Кто дальше</li> <li>✓ Эстафеты</li> </ul>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## Тематическое планирование учебных часов по физической культуре 2-4 классы

№ п/п	Основные разделы	Количество часов	Количество контрольных нормативов		
			2 кл	3 кл	4 кл
1	Гимнастика с основами акробатики	<b>18ч</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
2	Легкая атлетика	<b>21ч</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
3	Спортивные игры:	<b>45ч</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
	Лыжная подготовка	10	1	1	1
	Баскетбол	15	1	1	1
	Волейбол	10	1	1	1
	Футбол	10	1	1	1
	Кроссовая подготовка	<b>18ч</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
		<b>Итого</b>	12	12	12