

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА Данная рабочая программа учебного предмета по « Физической культуры » для учащихся 1 -4 классов разработана на основе требований к результатам ООП НОО МКОУ «Кобляковская СОШ» в соответствии с ФГОС НОО,

а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания. Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации. В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий. Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладноориентированной направленности. Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное

вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью. Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности. Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета. В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладноориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания. Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава.

Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы. Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование». Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта. Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**1 КЛАСС**

Знания о физической культуре Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей. Способы самостоятельной деятельности Режим дня и правила его составления и соблюдения. Физическое совершенствование Оздоровительная физическая культура Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки. Спортивно-оздоровительная физическая культура Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. Гимнастика с основами акробатики Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью. Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки. Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами. Лыжная подготовка Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок). Лёгкая атлетика Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега. Подвижные и спортивные игры Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

**2 КЛАСС**

Знания о физической культуре Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности. Способы самостоятельной деятельности Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре. Физическое совершенствование Оздоровительная физическая культура Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях. Спортивно-оздоровительная физическая культура Гимнастика с основами акробатики Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения. Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп. Лыжная подготовка Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска. Лёгкая атлетика Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной

амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий. Подвижные игры Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол). Прикладно-ориентированная физическая культура Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

**3 КЛАСС**

Знания о физической культуре Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта. Способы самостоятельной деятельности Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год. Физическое совершенствование Оздоровительная физическая культура Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по

наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком. Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька. Лёгкая атлетика Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м. Лыжная подготовка Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом. Плавательная подготовка. Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплывание, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди. Подвижные и спортивные игры Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу. Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

**4 КЛАСС**

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России. Способы самостоятельной деятельности Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой. Физическое совершенствование Оздоровительная физическая культура Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры. Спортивно-оздоровительная физическая культура Гимнастика с основами акробатики Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка». Лёгкая атлетика Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте. Лыжная подготовка Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом. Плавательная подготовка Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

Подвижные и спортивные игры Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Прикладно-ориентированная физическая культура Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности. В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:  становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;  формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;  проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;  уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;  стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;  проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в 1 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

**Познавательные универсальные учебные действия:**

 находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;

 устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

 сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;

 выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

 воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

 высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;

 управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;

 обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

 выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;

 выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;

 проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

**К концу обучения во 2 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

**Познавательные универсальные учебные действия:**

 характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

 понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;

 выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;

 обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;

 вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

 объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);

 исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;

 делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

 соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);

 выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

 взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;

 контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

**К концу обучения в 3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

**Познавательные универсальные учебные действия:**

 понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;

 объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;

 понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

 обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

 вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам). Коммуникативные универсальные учебные действия:

 организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;

 правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

 активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;

 делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой. Регулятивные универсальные учебные действия:

 контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;

 взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;

 оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

**К концу обучения в 4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

**Познавательные универсальные учебные действия**:

 сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

 выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;

 объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости. Коммуникативные универсальные учебные действия:

 взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

 использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;

 оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой. Регулятивные универсальные учебные действия:

 выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

 самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**1 КЛАСС**

**К концу обучения в 1 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

 приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;  соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;

 выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

 анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;

 демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;

 демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;

 передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);

 играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

**2 КЛАСС**

**К концу обучения во 2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

 демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;

 измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;

 выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;

 демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;

 выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;

 передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;

 организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;

 выполнять упражнения на развитие физических качеств.

**3 КЛАСС**

**К концу обучения в 3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

 соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;

 демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;

 измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;

 выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;

 выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;

 выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;

 передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;

 демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;  демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;

 выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;

 передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;

 выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);

 выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

**4 КЛАСС**

**К концу обучения в 4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре

:  объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;

 осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

 приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;

 приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;

 проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

 демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);

 демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;

 демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;

 выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

 выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

 демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);

 выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;  выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Рабочая программа исключает занятия плаванием, так как в образовательном учреждении нет условий для данного вида деятельности.

Программа по курсу состоит из трех разделов:

* «Знания о физической культуре» (информационный компонент),
* «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент)
* «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела **«Знания о физической культуре»** соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности). Материал этого раздела изучается в качестве теоретического в течение всего учебного года.

Раздел **«Способы физкультурной деятельности»** соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся. Материал изучается также в течение всего года.

Содержание раздела **«Физическое совершенствование»** ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а так же общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью. В связи с местными климатическими условиями материал этого раздела изучается в следующем порядке :

в 1 классе:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 четверть | 2 четверть | 3 четверть | 4 четверть |
| Лёгкая атлетика | 12 часов |  |  | 14 часов |
| Подвижные игры | 7 часов |  | 14 часов | 10 часов |
| Гимнастика | 8 часов |  | 13 часов |  |
| Лыжная подготовка |  | 21 час |  |  |

во 2 классе:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 четверть | 2 четверть | 3 четверть | 4 четверть |
| Лёгкая атлетика | 11 часов |  |  | 12 часов |
| Подвижные игры | 7 часов |  | 15 часов | 11часов |
| Гимнастика | 7 часов |  | 16 часов |  |
| Лыжная подготовка |  | 23 час |  |  |

в 3 классе:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 четверть | 2 четверть | 3 четверть | 4 четверть |
| Лёгкая атлетика | 16 часов |  |  | 13 часов |
| Подвижные игры | 4 часа |  | 5 часов | 10 часов |
| Гимнастика | 4 часов |  | 26 часов |  |
| Лыжная подготовка |  | 24 час |  |  |

в 4 классе:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 четверть | 2 четверть | 3 четверть | 4 четверть |
| Лёгкая атлетика | 16 часов |  |  | 17 часов |
| Подвижные игры | 4 часа |  | 6 часа | 6 часов |
| Гимнастика | 7часов |  | 25 часов |  |
| Лыжная подготовка |  | 21 часов |  |  |

При изменении погоды (снижении температуры воздуха) занятия на лыжах будут заменяться занятиями в спортивном зале ( виды занятий из разделов «Подвижные игры» и «Гимнастика»). При нормализации температуры воздуха, занятия лыжной подготовкой будут возобновлены и недостающие уроки будут проведены. Программа по лыжной подготовке будет выполнена в полном объёме.

**1 КЛАСС**

**Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разно­образных занятий физическими упражнениями. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах. Правила предупреждения травма­тизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** Возникновение физической культуры у древних людей. История развития физиче­ской культуры и первых соревнований.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влия­ние на физическое развитие и развитие физических качеств. Фи­зическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, вы­носливости, гибкости, координации.

**Способы физкультурной деятельности**

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

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Личная гигиена.

**Спортивно – оздоровительная деятельность**

**Гимнастика с основами акробатики.** **(21 час)**

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

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

Акробатические комбинации. кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев,

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Опорный прыжок: с разбега на горку матов с толчком о гимнастический мостик.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Легкая атлетика. (26 часов)**

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжная подготовка. (21 час)**

Организующие команды и приемы: «На лы­жи становись!»; переноска лыж под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах: ступающим и скользя­щим шагом; попеременным двухшажным и одновре­менным одношажным и двухшажным ходом; чередо­вание шагов и ходов во время передвижения по дис­танции.

Повороты: переступанием на месте и в движении; «упором».

Спуски: в основной стойке.

Подъемы: «лесенкой»

Торможение: «плугом»

**Подвижные и спортивные игры** **(31 час)**

На материале гимнастики с основами акробатики : игры на внимание, силу, ловкость и координацию ти­па «Веселые задачи», с «включением» (напряжением) и «выключением» (расслаблением) звеньев тела; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест», «Змейка», «Иголка и нитка», «Пройди бесшумно», «Тройка», «Раки», «Через холодный ручей», «Пет­рушка на скамейке», «Не урони мешочек», «Конни­ки-спортсмены», «Запрещенное движение», «Отга­дай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка кар­тофеля», «Прокати быстрее мяч», «Кузнечики», «Парашютисты», «Медвежата за медом», «Уверты­вайся от мяча», «Гонки мячей по кругу», «Догонялки на марше», «Альпинисты», эстафеты (типа: «Вере­вочка под ногами», «Эстафета с обручами»).

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту : «Два мороза», «Пятнашки», салки «Не попади в болото», «Пинг­вины с мячом», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «К своим флажкам», «Кот и мыши», «Быстро по мес­там», «Гуси-лебеди», «Не оступись», «Вызов номе­ров», «Шишки-желуди-орехи», «Невод», «Третий лишний», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч со­седу», «Метко в цель», «Космонавты», «Мышелов­ка», «Салки с ленточками», «Кто дальше бросит», «Мяч среднему», «Белые медведи», «Кто обгонит», «Круговая охота», «Капитаны», «Ловля парами», «Пятнашки в парах (тройках)», «Подвижная цель», «Не давай мяча водящему».

На материале лыжной подготовки: «Кто дольше про­катится», «Куда укатиться за два шага», «Попади в ворота», «Быстрый лыжник», «За мной», «Охотники и зайцы»

**Общеразвивающие упражнения** (используются для развития основных физических качеств и планируются учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

**2 КЛАСС**

**Знания о физической культуре**

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

**Способы физкультурной деятельности**

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

***Физическое совершенствование***

**Гимнастика с основами акробатики (23 часа)**

Организующие команды и приемы:повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

**Легкая атлетика (23 часа)**

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 х 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броскибольшого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метаниемалого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

**Лыжные гонки (23 часа)**

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

**Подвижные игры (33 часа)**

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

**3 КЛАСС**

**Знания о физической культуре**

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

**Способы физкультурной деятельности**

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

***Физическое совершенствование***

**Гимнастика с основами акробатики (30 часов)**

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

**Легкая атлетика (29 часов)**

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

**Лыжные гонки (24 часа)**

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

Поворот переступанием.

**Подвижные игры (19 часов)**

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

**4 КЛАСС**

**Знания о физической культуре**

Сведения о проведении соревнований в беге, прыжках и метании. Спортивная одежда и обувь. Тренировка ума и характера. Самоконтроль. Вода и питьевой режим.

**Физическая культура.** Физическая культура как система разно­образных занятий физическими упражнениями. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, Правила предупреждения травма­тизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влия­ние на физическое развитие и развитие физических качеств. Фи­зическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, вы­носливости, гибкости, координации.

**Способы физкультурной деятельности**

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

**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.

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

**Спортивно – оздоровительная деятельность**

**Гимнастика с основами акробатики. (32 часа)**

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

Акробатические упражнения. Акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев;

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик

**Легкая атлетика. (33 часа)**

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»., «ножницы»

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Беговые упражнения: 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.

Прыжковые упражнения: 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 (500 гр) на дальность двумя руками из-за головы, от груди, снизу из положения стоя и сидя.

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

**Лыжная подготовка. (21 час)**

Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лы­жи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах: ступающим и скользя­щим шагом; попеременным двухшажным и одновре­менным одношажным и двухшажным ходом; чередо­вание шагов и ходов во время передвижения по дис­танции.

Повороты: переступанием на месте и в движении; «упором».

Спуски: в основной стойке.

Подъемы: ступающим и скользящим шагом.

Торможение: «плугом»

**Подвижные и спортивные игры (16 часов)**

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту «Пятнашки», «Вызов номе­ров», «Невод», «Третий лишний «Пустое место», «Мяч со­седу», «Метко в цель «Кто дальше бросит», «Мяч среднему», «Белые медведи», «Кто обгонит», «Круговая охота», «Капитаны», «Ловля парами», «Пятнашки в парах (тройках)», «Подвижная цель», «Не давай мяча водящему».

На материале лыжной подготовки: «День и ночь», «Кто дольше про­катится», «Куда укатиться за два шага», «Быстрый лыжник», «За мной», «Охотники и зайцы»

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

**Общеразвивающие упражнения** (используются для развития основных физических качеств и планируются учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 КЛАСС**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № уроков | Тема | Кол-во часов |
|  |
| 1 | ТБ на уроках легкой атлетики.  Короткие дистанции, метательные снаряды. | 1 |  |
| 2-3 | История физкультуры и спорта. Освоение навыков ходьбы. | 2 |  |
| 4 | «Режим дня»Освоение навыков ходьбы. | 1 |  |
| 5- 6 | Освоение навыков бега. | 2 |  |
| **7** | ***Зачет. Бег 30 м.*** | **1** |  |
| 8  9 | Совершенствование навыков бега.  Равномерный бег | 2 |  |
| 10-11 | Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. | 2 |  |
| ***12*** | ***Зачет. Равномерный бег 3 мин.*** | ***1*** |  |
| 13-14 | ТБ при участии в подвижных играх.  Совершенствование навыков бега.  Подвижные игры. | 2 |  |
| 15-16 | Развитие скоростных способностей. Подвижные игры. | 2 |  |
| 17-19 | Обучение ловли и передачи мяча. | 3 |  |
| 20-21 | ТБ на уроках гимнастики. Строевая подготовка | 2 |  |
| 22-23 | ОРУ с большими и малыми мячами, гимнастической палкой. | 2 |  |
| 24-26 | Акробатические упражнения. Группировка. Перекаты. | 3 |  |
| 27 | ***Зачёт по гимнастике (Акробатика. Группировки. Перекаты)*** | ***1*** |  |
| 28-29 | ТБ на уроках лыжной подготовки.  Освоение техники лыжных ходов. | 2 |  |
| 30-31 | Ступающий шаг. | 2 |  |
| 32-33 | Скользящий шаг без палок. | 2 |  |
| 34-36 | Скользящий шаг с палками. | 3 |  |
| 37-38 | Повороты переступанием | 2 |  |
| 39-41 | Спуски под уклон | 3 |  |
| 42-44 | Подъем на уклон. | 3 |  |
| 45-47 | Передвижение на лыжах до 1 км. | 3 |  |
| ***48*** | ***Зачет. Прохождение на лыжах 1 км.*** | ***1*** |  |
| 49 | ТБ на уроках гимнастики.  Лазание по гимнастической стенке. | 1 |  |
| 50-51 | Лазание по канату. | 2 |  |
| 52 | Лазание по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. | 1 |  |
| 53 | Подтягивание, лежа на животе по горизонтальной скамейке. | 1 |  |
| 54 | Опорный прыжок с использованием гимнастического коня. | 1 |  |
| 55 | ***Зачет по гимнастике (лазание по канату, опорный прыжок)*** | ***1*** |  |
| 56 | ОРУ для развития равновесия | 1 |  |
| 57-58 | Танцевальные упражнения. ОРУ на координацию. | 2 |  |
| 59 | Строевая подготовка | 1 |  |
| 60-61 | ОРУ без предметов различной координационной сложности | 2 |  |
| 62-64 | Подвижные игры на закрепление навыков прыжков. | 3 |  |
| 65-66 | Подвижные игры с бегом | 2 |  |
| 67-69 | Подвижные игры на развитие скоростно-силовых способностей | 3 |  |
| 70-72 | Личная гигиена. Метание на дальность и точность. Подвижные игры. | 3 |  |
| 73-75 | Метание на дальность и точность.  Подвижные игры. | 3 |  |
| 76-78 | Ловля, броски, ведение и подача мяча. | 3 |  |
| 79- 80 | Закрепление техники работы с мячом. Подвижные игры с мячом. | 2 |  |
| 81- 82 | Подвижные игры на внимание | 2 |  |
| 83- 85 | Подвижные игры с элементами баскетбола. | 3 |  |
| 86  87 | Бег на короткие дистанции. Эстафеты. | 2 |  |
| 88 | Бег с ускорением от 10 до 15 м. «Круговая эстафета» | 1 |  |
| ***89*** | ***Зачет. Бег 60 м.*** | ***1*** |  |
| 90 | Закаливание.  Прыжки на одной и на двух ногах на месте. | 1 |  |
| 91 | Прыжковые упражнения | 1 |  |
| 92  93 | Прыжки через веревочку. | 2 |  |
| 94 | Игры с прыжками с использованием скакалки. | 1 |  |
| 95-96 | Метание малого мяча. | 2 |  |
| 97 | Закрепление навыков в прыжках и метании. | ***1*** |  |
| 98 | ***Зачет. Прыжки. Метание малого мяча.*** | ***1*** |  |
| 99 | Самостоятельные занятия (бег). | 1 |  |
|  | ИТОГО : | 99 |  |

**2 КЛАСС**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № уроков | Раздел/тема | Кол-во часов |
|  |
| 1 | ТБ на уроках легкой атлетики.  Бег 30 м. Упражнения с прыжками. | 1 |  |
| 2 | Современные Олимпийские игры.  Освоение навыков ходьбы | 1 |  |
| 3- | Ходьба с преодолением 2-3 препятствий. | 2 |  |
| 4 | Освоение навыков бега | 1 |  |
| 5-6 | Бег с преодолением препятствий, челночный бег 3×5м. | 2 |  |
| 7 | Эстафеты с бегом на скорость | **1** |  |
| 8-9 | Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. | 2 |  |
| 10 | Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. | 1 |  |
| ***11*** | ***Зачет. Равномерный бег 3 мин.*** | ***1*** |  |
| 12 | ТБ на уроках «Подвижные игры»  Развитие скоростных способностей. | 1 |  |
| 13-18 | Развитие скоростных способностей. Подвижные игры. | 6 |  |
| 19 | ТБ на уроках гимнастики  Развитие координационных, силовых способностей и гибкости. | 1 |  |
| 20-21 | ОРУ с обручем, флажками. | 2 |  |
| 22-23 | Акробатические упражнения. Группировка. Перекаты | 2 |  |
| 24 | Акробатические упражнения. Группировка. Перекаты. | 1 |  |
| 25 | ***Зачёт по гимнастике (Акробатика. Группировки. Перекаты)*** | ***1*** |  |
| 26 -27 | ТБ на уроках лыжной подготовки.  Твой организм.  Освоение техники лыжных ходов | 2 |  |
| 28-30 | Скользящий шаг без палок | 3 |  |
| 31-33 | Скользящий шаг с палками. | 3 |  |
| 34- 36 | Повороты переступанием | 3 |  |
| 37-40 | Спуски под уклон | 4 |  |
| 41-44 | Подъем на уклон. | 4 |  |
| 45-47 | Передвижение на лыжах до 1 км. | 3 |  |
| ***48*** | ***Зачет. Прохождение на лыжах 1 км.*** | ***1*** |  |
| 49 | Освоение навыков лазанья и перелезания | 1 |  |
| 50 | Лазанье по наклонной скамейке | 1 |  |
| 51 | Лазание по гимнастической стенке | 1 |  |
| 52 | Лазание по канату. | 1 |  |
| 53 | **Зачет. Лазание по канату** | 1 |  |
| 54 | Опорный прыжок. Вскок на козла и приземление | 1 |  |
| 55 | **Зачет. вскок на козла и приземление.** | 1 |  |
| 56 | Освоение навыков равновесия | 1 |  |
| 57 | Ходьба на носках по гимнастической скамейке. | 1 |  |
| 58 | Освоение танцевальных упражнений | 1 |  |
| 59 | Перешагивание через набивные мячи и их переноска. | 1 |  |
| 60 | Повороты, кругом стоя и при ходьбе на носках | 1 |  |
| 61-62 | Освоение строевых упражнений | 2 |  |
| 63 | Освоение общеразвивающих упражнений без предметов | 1 |  |
| 64 | Комбинации ОРУ различной сложности. | 1 |  |
| 65-68 | Подвижные игры на закрепление навыков прыжков. | 4 |  |
| 69-72 | Подвижные игры на развитие скоростно-силовых способностей | 4 |  |
| 73-75 | Сердце и кровеносные сосуды.  Закрепление и совершенствование метания | 3 |  |
| 76-79 | Метание на дальность и точность.  Подвижные игры. | 4 |  |
| 80-83 | Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачи. | 4 |  |
| 84-86 | Ведение мяча в движении по прямой. | 3 |  |
| 87-90 | Совершенствование держания, ловли , передачи, броски и ведения мяча. | 4 |  |
| 91 | Совершенствование бега | 1 |  |
| 92 | Бег с ускорением от 10 до 20 м. | 1 |  |
| 93 | ***Зачет. Бег 60 м.*** | ***1*** |  |
| 94 | Освоение навыков прыжков | 1 |  |
| 95 | Прыжки в длину с разбега, с зоны отталкивания 60-70 см. | 1 |  |
| 96 | Прыжки в высоту до 40 см | 1 |  |
| 97 | Органы дыхания.  Закрепление навыков прыжков | 1 |  |
| 98 | **Зачет. Прыжок в длину с разбега и в высоту.** | ***1*** |  |
| 99 | Овладение навыками метания | 1 |  |
| 100 | Броски большого и малых мячей | 1 |  |
| 101 | **Зачет. Метание на дальность.** | 1 |  |
| 102 | Самостоятельное занятие. | 1 |  |
|  | ИТОГО : | 102 |  |

**3 КЛАСС**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № уроков | Тема | Кол-во часов |
|  |
| 1 | ТБ на уроках легкой атлетики.  Общие понятия. Равномерный бег. | 1 |  |
| 2 | Передача эстафетной палочки | 1 |  |
| 3 | Эстафетный бег | 1 |  |
| 4 | бег в различном темпе. | 1 |  |
| 5 | Метание мяча 150 гр. | 1 |  |
| 6 | Метание мяча 150 гр. | 1 |  |
| 7 | Метание мяча 150 гр. | 1 |  |
| 8 | **Зачет.** Метание мяча 150 гр. | 1 |  |
| 9 | Бег 500 м. | 1 |  |
| 10 | 1 |  |
| **11** | ***Зачет. Бег 500 м.*** | 1 |  |
| 12 | Органы чувств. Прыжок в длину с места | 1 |  |
| 13 | Комплекс ОРУ в движении.  **Зачет. Прыжок в длину с места** | 1 |  |
| 14 | Прыжок в высоту | 1 |  |
| 15 | Прыжок в высоту | 1 |  |
| ***16*** | ***Зачет.*** Прыжок в высоту | ***1*** |  |
| 17 | ТБ на уроках «Подвижные игры» | 1 |  |
| 18 | Эстафеты. | 1 |  |
| 19 | Перепрыгивание через гимнастическую скамейку. | 1 |  |
| 20 | Подвижные игры на координацию движений | 1 |  |
| 21 | ТБ на уроках гимнастики. Упражнения на гибкость, на пресс. | 1 |  |
| 22 | Группировка. Кувырок вперед | 1 |  |
| 23-24 | Кувырок вперед | 1 |  |
| ***25*** | ***Зачет. Кувырок вперед, назад*** | 1 |  |
| 26 | Органы пищеварения. ТБ на уроках лыжной подготовки.  Освоение техники лыжных ходов. | 1 |  |
| 27 | Совершенствование техники ступающего шага. | 1 |  |
| 28 | Повторение ступающего шага. | 1 |  |
| 29 | Попеременный 4-х шажный ход | 1 |  |
| 30 | Попеременный 4-шажный ход | 1 |  |
| 31 | Бесшажный ход | 1 |  |
| 32 | Бесшажный ход | 1 |  |
| 33 | Совершенствование подъёма и спусков в средней стойке. | 1 |  |
| 34 | 1 |  |
| 35 | Торможение «плугом». | 1 |  |
| 36 | Повороты на месте переступанием. | 1 |  |
| 37 | Прохождение 1500м. | 1 |  |
| 38 | 1 |  |
| 39 | Обучение подъёму «лесенкой» | 1 |  |
| 40 | 1 |  |
| 41 | Совершенствование торможения «плугом». | 1 |  |
| 42 | Совершенствование техники подъёма на склон и спуск. | 1 |  |
| 43 | **Зачет. Торможение «плугом»** | 1 |  |
| 44-46 | Повторение скользящего шага. Прохождение дистанции до 2 км. | 1 |  |
| 47  48 | Круговая эстафета с этапом до 100 м. | 1 |  |
| ***48*** | ***Зачет. Прохождение на лыжах 1 км. на время*** | 1 |  |
| 49 | ТБ на уроках гимнастики.  Упражнения на осанку | 1 |  |
| 50 | Лазание по канату. | 1 |  |
| 51 | Лазание по Канату | 1 |  |
| 52 | 1 |  |
| 53 | **Зачет. Лазание по Канату** | 1 |  |
| 54 | Упражнение «Колесо» | 1 |  |
| 55 | Упражнение «Колесо» | 1 |  |
| 56 | Пища и питательные вещества.  Опорные прыжки | 1 |  |
| 57 | Вскок в упор стоя на коленях и соскок взмах рук. | 1 |  |
| ***58*** | ***Зачет. Прыжок через козла, ноги врозь координацию.*** | 1 |  |
| 59 | Освоение навыков равновесия. | 1 |  |
| 60 | Продвижение по гимнастической скамейке без предметов. | 1 |  |
| 61 | Упражнения на гибкость на гимнастических матах | 1 |  |
| 62 | 1 |  |
| 63 | Выполнение простейшей гимнастической комбинации | 1 |  |
| 64 | 1 |  |
| 65 | Подтягивание на перекладине | 1 |  |
| 66 | **Зачет. Подтягивание на перекладине** | 1 |  |
| 67 | Строевая подготовка  Построение в две шеренги. | 1 |  |
| 68 | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». | 1 |  |
| 69 | 1 |  |
| 70  71 | Ходьба под счет | 2 |  |
| 72 | **Зачет. Ходьба под счет** | 1 |  |
| 73 | Самостоятельные занятия. | 1 |  |
| 74 | Упражнение на пресс | 1 |  |
| 75 | Упражнения для рук и плечевого пояса. | 1 |  |
| 76 | Комплекс ОРУ – на осанку. | 1 |  |
| 77-79 | Варианты ловли и передачи мяча. | 3 |  |
| 80  81 | Ведение мяча в разных стойках | 2 |  |
| 82 | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений | 1 |  |
| 83 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах | 1 |  |
| 84 | Подвижные игры | 1 |  |
| 85  86 | Варианты игры в футбол, мини- волейбол. | 2 |  |
| 87 | Упражнения в бросках, остановки, удары, ловли мяча | 1 |  |
| 88 | 1 |  |
| 89 | Ведение мяча на месте, в движении | 1 |  |
| 90 | Специальные беговые упражнения. | 1 |  |
| 91 | Бег с максимальной скоростью – 30 м (2 подхода). | 1 |  |
| 92 | Встречная эстафета – расстояние от 25 – 30 метров | 1 |  |
| ***93*** | ***Зачет. Бег с ускорением от 10 до 15 м. «Круговая эстафета»*** | 1 |  |
| 94 | Вода и питьевой режим.  Специальные беговые упражнения. | 1 |  |
| 95 | Прыжок через 2 или 4 шага | 1 |  |
| 96 | Прыжки с места и с разбега. | 1 |  |
| 97 | Прыжки на заданную длину по ориентирам. | 1 |  |
| ***98*** | ***Зачет. Прыжки в длину с места.*** | 1 |  |
| 99 | Прыжок в длину | 1 |  |
| 100 | Прыжки через препятствие. | 1 |  |
| 101 | Прыжковые упражнения. | 1 |  |
| 102 | ***Зачет. Метание теннисного мяча в цель.*** | 1 |  |
|  | ИТОГО: | 102 |  |

**4 КЛАСС**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № уроков | Раздел/тема | Кол-во часов |
|  |
| 1 | ТБ на уроках легкой атлетики.  Элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метании. | 1 |  |
| 2 | Ходьба с различным положением рук. | 1 |  |
| 3-4 | Ходьба под счет учителя, коротким и средним шагом. | 2 |  |
| 5-6 | Ходьба с изменением длины и частоты шагов. | 2 |  |
| 7 | Комплекс ОРУ. Бег с высоким подниманием бедра | 1 |  |
| 8 | Бег по определенному коридору | 1 |  |
| 9-10 | Специальные беговые упражнения. | 2 |  |
| 11 | Максимально быстрый бег 30 м. | 1 |  |
| 12 | **Зачет. Бег 30 м.** | 1 |  |
| 13 | Комплекс ОРУ в движении. | 1 |  |
| 14 | Специальные беговые упражнения | 1 |  |
| 15 | Бег в чередовании с ходьбой | 1 |  |
| 16 | 1 |  |
| 17 | ТБ на уроках «Подвижные игры». Подвижные игры со скакалкой. | 1 |  |
| 18 | Эстафеты. Подвижная игра «Охотники и утки». | 1 |  |
| 19 | Перепрыгивание через набивные мячи. | 1 |  |
| 20 | Запрыгивание на горку матов, прыжки на двух ногах. | 1 |  |
| 21 | ТБ на уроках гимнастики. Упражнения на гибкость. | 1 |  |
| 22 | Кувырок вперед. Группировка. | 1 |  |
| 23 | **Зачет. Кувырок вперед, группировка.** | 1 |  |
| 24 | Подтягивание на перекладине. | 1 |  |
| 25 | Комплекс ОРУ с мячами. | 1 |  |
| 26 | Упражнения на гибкость. | 1 |  |
| 27 | Упражнения на гимнастической лестнице Упражнения в упоре. | 1 |  |
| 28-29 | Спортивная одежда и обувь. ТБ на уроках лыжной подготовки.  Совершенствование техники бесшажного хода. | 2 |  |
| 30 | Повторение ступающего шага. | 1 |  |
| 31 | Спуск и подъём на склон | 1 |  |
| 32 | 1 |  |
| 33 | Совершенствование торможения «плугом». | 1 |  |
| 34 | 1 |  |
| 35 | Совершенствование подъёма и спусков в средней стойке. | 1 |  |
| 36 | 1 |  |
| 37 | Торможение «плугом». | 1 |  |
| 38 | Повороты на месте переступанием | 1 |  |
| 39 | Прохождение 1500 м. | 1 |  |
| 40 | 1 |  |
| 41 | Обучение подъёму «лесенкой» | 1 |  |
| 42 | 1 |  |
| 43 | Совершенствование торможения «плугом». | 1 |  |
| 44 | Совершенствование техники подъёма на склон и спуск. | 1 |  |
| 45 | Торможение «плугом» - учёт. | 1 |  |
| 46 | Повторение скользящего шага. Прохождение дистанции до 2 км. | 1 |  |
| 47 | Повторение пройденного материала.  Круговая эстафета с этапом до 100 м. | 1 |  |
| 48 | **Зачёт** | 1 |  |
| 49-50 | ТБ на уроках гимнастики.  Комплекс ОРУ на осанку. | 2 |  |
| 51 | Лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре | 1 |  |
| 52 | 1 |  |
| 53 | лазание по гимнастической стенке | 1 |  |
| 54 | Подтягивание лежа на животе на горизонтальной скамейке. | 1 |  |
| 55 | Тренировка ума и характера.  Опорные прыжки на горку из гимнастических матов. | 1 |  |
| 56 | **Зачет. Лазание по гимнастической стенке на время** | 1 |  |
| 57 | Прыжки через коня, козла. | 1 |  |
| 58 | **Зачет. Опорный прыжок на горку матов.** | 1 |  |
| 59 | Освоение навыков равновесия.ОРУ с палками. | 1 |  |
| 60 | Занятия на гимнастических брусьях | 1 |  |
| 61 | Продвижение по гимнастическому бревну | 1 |  |
| 62 | 1 |  |
| 63-64 | Освоение танцевальных упражнений | 2 |  |
| 65 | Сочетание изученных танцевальных шагов.  русский медленный шаг. | 1 |  |
| 66 | **Зачет.Танцевальная комбинация** | 1 |  |
| 67 | Строевая подготовка | 1 |  |
| 68 | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». | 1 |  |
| 69 | 1 |  |
| 70-71 | Ходьба под счет. | 2 |  |
| 72 | Самоконтроль. Самостоятельные занятия. | 1 |  |
| 73 | ОРУ без предметов. | 1 |  |
| 74 | Подвижные игры на закрепление мышц ног и плечевого пояса. | 1 |  |
| 75 | Комплекс ОРУ – на все группы мышц. | 1 |  |
| 76-78 | Варианты ловли и передачи мяча. | 3 |  |
| 79 | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке | 1 |  |
| 80 | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений | 1 |  |
| 81 | Ведение и передача мяча двумя руками | 1 |  |
| 82 | Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. | 1 |  |
| 83 | Техника игры в футбол, мини- волейбол. | 1 |  |
| 84-85 | Самостоятельные занятия. | 2 |  |
| 86-87 | Первая помощь при травмах. Низкий старт. | 2 |  |
| 88 | Бег с максимальной скоростью 100 м. | 1 |  |
| 89 | **Зачет. бег 100 м.** | 1 |  |
| 90 | Вода и питьевой режим. Прыжки в длину с разбега. | 1 |  |
| 91 | Повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге | 1 |  |
| 92 | Прыжки с места и с разбега | 1 |  |
| 93 | Прыжки в длину с места | 1 |  |
| 94 | **Зачет. Прыжки в длину с разбега и с места** | 1 |  |
| 95 | Бег по пересеченной местности 1000 м. | 1 |  |
| 96 | Бег по пересеченной местности до 1500 м. | 1 |  |
| 97 | Бег с преодолением препятствий . | 1 |  |
| 98 | ***Зачет. Бег 1000 м.*** | ***1*** |  |
| 99 | Метание малого мяча | 1 |  |
| 100 | Броски в цель малого мяча одной и обеими руками | 1 |  |
| 101 | Метание в горизонтальную и вертикальную цель | 1 |  |
| 102 | **Зачет. Метание малого мяча** | 1 |  |
|  | ИТОГО: | 102 |  |