

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа начального общего образования физической культуре для 1-4 класса разработана на основе авторской программы «Физическая культура»: программа: 1- 4/ В.И.Лях классы-2019г. и с учетом примерных основных образовательных программ ФГОС НОО и в соответствии с Вариантом 2 перспективного учебного плана уровня начального общего образования для общеобразовательных классов (пятидневная учебная неделя).

Рабочая программа «Физическая культура» в начальной школе соответствует образовательной области «Физическая культура». Рабочая программа рассчитана на 270 часов за весь курс обучения: 1 класс - 66 часов (2 часа в неделю), 2-4 классы – по 68 часов (2 раза в неделю).

Для реализации программы, используется учебники:

- Физическая культура 1-4 классов: учеб. для общеобразовательных организаций /В.И.Лях - 5- е изд. М.: Просвещение, 2018 г.

**Цели изучения учебного предмета:**

Изучение предмета «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия; содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;

формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

овладение школой движений;

развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;

выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

приобщения к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Личностные, метапредметные и предметные результаты**

**1 класс**

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

• формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

• формирование уважительного отношения к культуре других народов;

• развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

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

• развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

• развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

• формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

• формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

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

1. овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
2. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
3. определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
4. готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
5. овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

• овладение базовыми предметными и межпредметнымипонятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты**

* формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы;
* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка.):
* Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием.

**2 класс**

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

• формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

• формирование уважительного отношения к культуре других народов;

• развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

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

• развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

• развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

• формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

• формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися

содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

1. овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
2. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
3. определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
4. готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
5. овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

• овладение базовыми предметными и межпредметнымипонятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты**

• формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, эмоциональное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы;

* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, подвижные игры ит.д.):
* формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием.

**3 класс**

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

• формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

• формирование уважительного отношения к культуре других народов;

• развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

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

• развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

• развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

• формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

• формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

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

1. овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
2. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
3. определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
4. готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
5. овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

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

**Предметные результаты**

* формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное,), о физической культуре;
* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, подвижные игры и т.д.):
* формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

**4 класс**

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

• формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

• формирование уважительного отношения к культуре других народов;

• развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

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

•развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

• развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

• формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

• формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметнымирезультатами** освоения учащимисясодержания программы по физической культуре являются следующие умения:

1. овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
2. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
3. определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
4. готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
5. овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

• овладение базовыми предметными и межпредметнымипонятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты**

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

* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры ит.д.):
* формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.).

**Приоритеты воспитания**

Целевые **приоритеты воспитания** обучающихся направлены на формирование социально значимых, ценностных отношений:

- к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;

- к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогу его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;

- к своему отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;

- к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;

- к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;

- к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;

- к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;

- к здоровью как залогу долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;

- к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;

- к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

**Планируемые результаты обучения**

**Двигательные умения, навыки и способности:**

* **В циклических и ациклических локомоциях:** правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бегать в равномерном темпе до 8 мин.; стартовать из различных исходных положений; отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 4-5 шагов; преодоление с помощью бега и прыжков полосу из 3-4 горизонтальных и вертикальных препятствий ; прыгать в глубину; прыгать в высоту с прямого разбега через неподвижную и качающуюся скакалку; прыгать с поворотом на 90,180 градусов.
* **В метании на дальность и на меткость:** метать небольшие предметы и мяча до 150 граммов на дальность с места правой и левой рукой; толкам и метать набивной мяч массой до 1 кг двумя руками из различных исходных положений (снизу, от груди); метать малым мячом в горизонтальную и вертикальную цель (гимнастический обруч), установленную на расстоянии 3-4 м.
* **В гимнастических и акробатических упражнениях:** ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 2 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большими и малыми мячами, палкой с соблюдением правильной осанки); лазать по гимнастической стенке, гимнастической скамейке, канату и др. на расстоянии 4 м; выполнять кувырок вперёд, стойку на лопатках согнув ноги в перекат вперёд в упор присев, кувырок в сторону; ходить по гимнастической скамейке на носках, с переступанием предметов и поворотов на двух ногах; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 2 класса; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд; в положении наклона туловища вперёд, ноги прямые, касаться пальцами рук пола.
* **В подвижных играх:** уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом: держание, передачи на расстоянии до 5 м, ловля, ведение на месте, в ходьбе и беге, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну игру, комплексно воздействующих на организм («Пионербол», «перестрелка», «Борьба за мяч», мини-футбол).
* **Физическая подготовленность:** показать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей (табл. №1).
* **Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:** самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры; применять рекомендованные для учащихся 2 класса подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.
* **Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр, выполнения других заданий.

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физическойкультуры.

**Учащиеся должны знать:**

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;

- о способах и особенностях движений, передвижений;

- о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшегоконтроля за деятельностью этих систем;

- о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;

- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;

- о причинах травматизма на занятиях физической культуры;

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;

- о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;

- об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;

- о физических качествах и общих правилах их тестирования.

**Легкоатлетические упражнения**

1. Технику безопасности на уроках легкой атлетики.

2. Правильно выполнять основы движений в ходьбе, беге, прыжках.

**В гимнастических и акробатических упражнениях:**

1.Технику безопасности на занятиях гимнастикой.

2.Знать названия снарядов и гимнастических элементов.

3.Ходить, бегать и прыгать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма.

4.Выполнять строевые упражнения

5.Лазать по гимнастической лестнице, стенке.

6.Выполнять перекаты в группировке.

7.Выполнять кувырок вперед, кувырок назад.

8.Осуществлять опорный прыжок с мостика через козла высотой 100 см.

9.Ходить по бревну с выполнением поворотов, приседаний и переходов.

10.Прыгать через скакалку.

11.Выполнять висы и упоры.

**В подвижных играх:**

1. Названия и правила игры.

2. Технику безопасности на уроках подвижных игр.

3. Знать правила подвижных игр с бегом, прыжками, метаниями.

**В «Русской лапте»:**

1. Технику безопасности на занятиях «русской лаптой».

2. Знать технику передачи теннисного мяча в парах

3. Знать правила игры в «русскую лапту».

**В подвижных играх на свежем воздухе.**

1. Знать технику безопасности на занятиях подвижными играми на свежем воздухе.

2. Знать основные требования к одежде и обуви во время занятий на улице.

3. Знать требования к температурному режиму.

4. Знать названия и правила игр.

**Уметь и иметь представление:**

• О физиологических основах деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

• О правилах использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

• О правилах личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

• Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;

• О способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;

• Об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;

• О физических качествах и общих правилах их тестирования;

• О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

**Уметь:**

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

- выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;

- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;

- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой.

**Легкоатлетические упражнения**

3. Правильно выполнять основы движений в ходьбе, беге, прыжках.

4. Бегать по дорожке стадиона с максимальной скоростью до 60 м.

5. Бегать в равномерном темпе до 10 мин.

6. Прыгать в высоту с прямого и бокового разбега.

7. Владеть техникой метания мяча.

8. Метать мяч на дальность.

9. Метать мяч в цель.

**В гимнастических и акробатических упражнениях:**

1. Ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма.

2. Выполнять строевые упражнения.

3. Лазать по гимнастической лестнице, стенке.

4. Выполнять перекаты в группировке.

5. Выполнять кувырок вперед, кувырок назад.

6. Осуществлять опорный прыжок с мостика через козла высотой 100 м.

7. Ходить по бревну с выполнением поворотов, приседаний и переходов.

8. Прыгать через скакалку.

**9.** Выполнять висы и упоры.

**В подвижных играх:**

1. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.

2. Владеть мячом: ловле, броску и передачи.

3. Играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка («Пионербол», «Борьба за мяч», «Перестрелка», мини-баскетбол).

**В «Русской лапте»:**

1. Уметь выполнять передачу теннисного мяча в парах.

2. Уметь метать мяч на точность.

3. Уметь играть в «русскую лапту» по упрощенным правилам.

**В подвижных играх на свежем воздухе.**

1. Уметь преодолевать расстояния с равномерной скоростью до 1500 м.

2. Знать названия и правила игр.

3. Играть в зимние игры «Хоккей», «Засада», «Льдинка», «Белые медведи», «Два мороза».

**Демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с | 6.5 | 7,0 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см  Сгибание рук в висе лежа (кол-во раз) | 130  5 | 125  4 |
| К выносливости | Бег 1000 м  Кроссовый бег 1, 5 км  Плавание произвольным стилем 25 м | Без учета времени  Без учета времени  Без учета времени | |
| К координации | Челночный бег 3х10 м, с | 11,0 | 11,5 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Вид программного материала** | **Кол-во Часов в год** | **1 четверть** | **2 четверть** | **3 четверть** | **4 четверть** |
|  | Количество часов | **66** | 16 | 16 | 19 | 15 |
| **1.** | Основы знания о физической культуре | **4** | 1 | 1 | 1 | 1 |
| **2.1.** | **Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| **2.2.2.** | **Легкая атлетика** | **20** | 15 |  |  | 5 |
| **2.2.3.** | **Гимнастика с основами акробатики** | **20** |  | 15 | 5 |  |
| **2.2.4.** | **Подвижные игры** | **22** |  |  | 13 | 9 |
|  | **ВСЕГО:** | **66** | 16 | 16 | 19 | 15 |

**Тематический план**

**1 класс**

**Тематический план**

**2 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Вид программного материала** | **Кол-во часов в год** | **1 четверть** | **2 четверть** | **3 четверть** | **4 четверть** |
|  | Количество часов | **68** | 16 | 15 | 20 | 17 |
| **1.** | Основы знания о физической культуре | **4** | 1 | 1 | 1 | 1 |
| **2.1.** | **Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| **2.2.2.** | **Легкая атлетика** | **16** | 9 | - | - | 7 |
| **2.2.3.** | **Гимнастика с основами акробатики** | **14** | - | 14 | - | - |
| **2.2.4.** | **Подвижные игры** | **17** | 6 |  | 11 |  |
|  | **Спортивные игры** | **17** | - | - | 8 | 9 |
|  | **ВСЕГО:** | **68** | 16 | 15 | 20 | 17 |

**Тематический план**

**3 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Вид программного материала** | **Кол-во часов в год** | **1 четверть** | **2 четверть** | **3 четверть** | **4 четверть** |
|  | Количество часов | **68** | 16 | 16 | 20 | 16 |
| **1.** | Основы знания о физической культуре | **4** | 1 | 1 | 1 | 1 |
| **2.1.** | **Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| **2.2.2.** | **Легкая атлетика** | **19** | 10 | - | - | 9 |
| **2.2.3.** | **Гимнастика с основами акробатики** | **19** | - | 11 | 8 | - |
| **2.2.4.** | **Подвижные игры** | **13** | 5 | - | 4 | 3 |
|  | **Спортивные игры** | **13** | - | 4 | 7 | 3 |
|  | **ВСЕГО:** | **68** | 16 | 16 | 20 | 16 |

**Тематический план**

**4 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Вид программного материала** | **Кол-во часов в год** | **1 четверть** | **2 четверть** | **3 четверть** | **4 четверть** |
|  | Количество часов | **68** | 16 | 16 | 20 | 16 |
| **1.** | Основы знания о физической культуре | **4** | 1 | 1 | 1 | 1 |
| **2.1.** | **Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| **2.2.2.** | **Легкая атлетика** | **19** | 10 | - | - | 9 |
| **2.2.3.** | **Гимнастика с основами акробатики** | **19** | - | 11 | 8 | - |
| **2.2.4.** | **Подвижные игры** | **13** | 5 | - | 4 | 3 |
|  | **Спортивные игры** | **13** | - | 4 | 7 | 3 |
|  | **ВСЕГО:** | **68** | 16 | 16 | 20 | 16 |

**Содержание программы учебного предмета**

**1 класс (66 ч)**

**Знания о физической культуре (4 ч)**

Когда и как возникла физическая культура. Символика Олимпийских игр. Строение тела. Орган осязания кожа. Уход за кожей. Правила личной гигиены. Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка ее влияние на самочувствие работоспособность человека. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом в помещении. Примеры измерения пульса до, во время занятий и после физических нагрузок. Техника безопасности на спортивной площадке, спортивном зале.Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Измерение частоты сердечных сокращений вовремя и после выполнения физических упражнений. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.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.

**Гимнастика с основами акробатики «Бодрость, грация, координация» (20 ч)**

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости: общеразвивающие упражнения с боль­шими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем, флажками.

Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей: группировка; перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.

Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей: упражнения в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног.

Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильную осанку: лазанье по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелазание через горку матов и гимнастическую скамейку.

Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей: перелезание через гимнастического коня.

Освоение навыков равновесия: стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°; ходьба по рейке гимнастической скамейки.

Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей: шаг с приско­ком; приставные шаги; шаг галопа в сторону. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейке и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.

Освоение строевых упражнений: основная стойка; построение в ко­лонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по за­ранее установленным местам; размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс стой!».

Освоение общеразвивающих упраж­нений без предметов, развитие ко­ординационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки: основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.

**Легкая атлетика «Бег, ходьба, прыжки, метание» (20 ч)**

Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей: обычная, на носках, на пятках, в полуприсяде, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом.

Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2—3 препятствий по разметкам.

Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных спо­собностей: обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.); по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3x5, 3х10м; эстафеты с бегом на скорость.

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости: равномерный, медленный до 3 мин. Кросс по слабопе­ресеченной местности до 1 км.

Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей: Эстафеты «Смена сторон», «Круговая эстафета» (расстояние 5-15 м). Бег с ускорением от 10 до 15 м Соревнования (до 60 м).

Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и коорди­национных способностей: на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперед на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, веревочку (высота 30— 40 см) с 3—4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку, многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге.

Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и коорди­национных способностей: игры с прыжками с использованием скакалки.

Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и коорди­национных способностей: метание малогомячас места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель

(2x2 м) с расстояния 3—4 м.

Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность.

Самостоятельные занятия: равномерный бег (до 6мин). Соревнования на короткие дистанции (до 30м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).

**Подвижные и спортивные игры «Играем все!» (22 ч)**

Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве: «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки».

Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».

Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ве­дении мяча: ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге.

Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию па­раметров движений, ре­акции, ориентированию в пространстве: «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».

Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей: «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель».

**Содержание программы учебного предмета**

**2 класс (68 ч)**

**Знания о физической культуре (4 ч)**

Когда и как возникла физическая культура. Символика Олимпийских игр. Строение тела. Орган осязания кожа. Уход за кожей. Правила личной гигиены. Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка ее влияние на самочувствие работоспособность человека. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом в помещении. Примеры измерения пульса до, во время занятий и после физических нагрузок. Техника безопасности на спортивной площадке, спортивном зале. Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Измерение частоты сердечных сокращений вовремя и после выполнения физических упражнений. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. 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.

**Гимнастика с основами акробатики «Бодрость, грация, координация» (14 ч)**

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости: общеразвивающие упражнения с боль­шими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем, флажками.

Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей: группировка; перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.

Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей: упражнения в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног.

Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильную осанку: лазанье по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелазание через горку матов и гимнастическую скамейку.

Освоение навыков равновесия: стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°; ходьба по рейке гимнастической скамейки.

Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей: шаг с приско­ком; приставные шаги; шаг галопа в сторону. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейке и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.

Освоение строевых упражнений: основная стойка; построение в ко­лонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по за­ранее установленным местам; размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс стой!».

Освоение общеразвивающих упраж­нений без предметов, развитие ко­ординационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки: основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.

**Легкая атлетика «Бег, ходьба, прыжки, метание» (16 ч)**

Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей: обычная, на носках, на пятках, в полуприсяде, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом.

Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2—3 препятствий по разметкам.

Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных спо­собностей: обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.); по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3x5, 3х10м; эстафеты с бегом на скорость.

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости: равномерный, медленный до 3 мин. Кросс по слабопе­ресеченной местности до 1 км.

Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей: Эстафеты «Смена сторон», «Круговая эстафета» (расстояние 5-15 м). Бег с ускорением от 10 до 15 м Соревнования (до 60 м).

Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и коорди­национных способностей: на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперед на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, веревочку (высота 30— 40 см) с 3—4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку, многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге.

Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и коорди­национных способностей: игры с прыжками с использованием скакалки.

Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и коорди­национных способностей: метание малогомячас места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель

(2x2 м) с расстояния 3—4 м.

**Подвижные и спортивные игры «Играем все!» (34ч)**

Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве: «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки». Повторение навыков бега, развитие скоростных способностей. Подвижная игра «Прыгающие воробушки»; Освоение техники подачи мяча броском из-за головы двумя руками. Подвижная игра «Мяч капитану»; Овладение элементарным умением в ловле. Эстафеты. Знания о физической культуре; Овладение элементарным умением в бросках, передачах и ведении мяча. Подвижная игра «Мяч в корзину»; Закрепление держания, ловле и передачи мяча. Подвижная игра «Мяч ловцу»; Совершенствование техники ведения мяча правой рукой без сопротивления и с сопротивлением; Освоение техники метании мяча в цель. Тест. Прыжок в длину с разбега; Развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки. Освоение техники стойка на лопатках.

**Содержание программы учебного предмета**

**3 класс (68 ч)**

**Знания о физической культуре (4 ч)**

Когда и как возникла физическая культура. Символика Олимпийских игр. Строение тела. Орган осязания кожа. Уход за кожей. Правила личной гигиены. Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка ее влияние на самочувствие работоспособность человека. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом в помещении. Примеры измерения пульса до, во время занятий и после физических нагрузок. Техника безопасности на спортивной площадке, спортивном зале.Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Измерение частоты сердечных сокращений вовремя и после выполнения физических упражнений. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.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.

**Гимнастика с основами акробатики «Бодрость, грация, координация» (19 ч)**

Освоение техники висов стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Обучение упражнениям в упоре лежа на гимнастической скамейке; Освоение техники кувырка вперед, стойка на лопатках. Совершенствование строевых команд; Освоение техники перелезании через гимнастического козла. Совершенствование техники висов и упоров; Разучивание комбинации из ранее изученных элементов. Совершенствование акробатических элементов; Освоение акробатических упражнений. Обучение техники стойка, на лопатках согнув ноги. Развитие координационных способностей.Освоение общеразвивающих упраж­нений без предметов, развитие ко­ординационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки: основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.

**Легкая атлетика «Бег, ходьба, прыжки, метание» (19 ч)**

Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей: обычная, на носках, на пятках, в полуприсяде, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом.

Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2—3 препятствий по разметкам.

Повторение бега с изменением направления, ритма, темпа. Разучивание техники челночный бег 3х10 м. Знания о физической культуре; Закрепление и совершенствовании, навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей; Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств; Разучивание техники метании мяча на точность, дальность. Освоение техники метания мяча на точность в цель 1х1 метр; Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Овладение навыками метания.

**Подвижные и спортивные игры «Играем все!» (26 ч)**

Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве: Обучение навыков бега, развитие скоростных способностей. Подвижная игра «К своим флажкам»; Обучение навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Лисы и куры»; Повторение навыков бега, развитие скоростных способностей. Подвижная игра «Прыгающие воробушки»; Освоение техники подачи мяча броском из-за головы двумя руками. Подвижная игра «Мяч капитану; Овладение элементарным умением в ловле. Эстафеты. Знания о физической культуре; Повторение метаний на дальность и точность. Подвижная игра «Точный расчет»; Развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки. Освоение техники стойка на лопатках; Совершенствование техники ведения мяча правой рукой без сопротивления и с сопротивлением; Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.

**Содержание программы учебного предмета**

**4 класс (68 ч)**

**Знания о физической культуре (4 ч)**

Когда и как возникла физическая культура. Символика Олимпийских игр. Строение тела. Орган осязания кожа. Уход за кожей. Правила личной гигиены. Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка ее влияние на самочувствие работоспособность человека. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом в помещении. Примеры измерения пульса до, во время занятий и после физических нагрузок. Техника безопасности на спортивной площадке, спортивном зале.Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Измерение частоты сердечных сокращений вовремя и после выполнения физических упражнений. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.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.

**Гимнастика с основами акробатики «Бодрость, грация, координация» (19 ч)**

Освоение техники висов стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Обучение упражнениям в упоре лежа на гимнастической скамейке; Освоение техники кувырка вперед, стойка на лопатках. Совершенствование строевых команд; Освоение техники перелезании через гимнастического козла. Совершенствование техники висов и упоров; Разучивание комбинации из ранее изученных элементов. Совершенствование акробатических элементов; Освоение акробатических упражнений. Обучение техники стойка, на лопатках согнув ноги. Развитие координационных способностей.Освоение общеразвивающих упраж­нений без предметов, развитие ко­ординационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки: основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.

**Легкая атлетика «Бег, ходьба, прыжки, метание» (19 ч)**

Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей: обычная, на носках, на пятках, в полуприсяде, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом.

Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2—3 препятствий по разметкам.

Повторение бега с изменением направления, ритма, темпа. Разучивание техники челночный бег 3х10 м. Знания о физической культуре; Закрепление и совершенствовании, навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей; Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств; Разучивание техники метании мяча на точность, дальность. Освоение техники метания мяча на точность в цель 1х1 метр; Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Овладение навыками метания.

**Подвижные и спортивные игры «Играем все!» (26 ч)**

Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве: Обучение навыков бега, развитие скоростных способностей. Подвижная игра «К своим флажкам»; Обучение навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Лисы и куры»; Повторение навыков бега, развитие скоростных способностей. Подвижная игра «Прыгающие воробушки»; Освоение техники подачи мяча броском из-за головы двумя руками. Подвижная игра «Мяч капитану; Овладение элементарным умением в ловле. Эстафеты. Знания о физической культуре; Повторение метаний на дальность и точность. Подвижная игра «Точный расчет»; Развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки. Освоение техники стойка на лопатках; Совершенствование техники ведения мяча правой рукой без сопротивления и с сопротивлением; Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.

**Тематическое планирование с указание количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

**1-4 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Виды деятельности |
|  | **1 класс** | |
| **Основы знаний (4 ч.)** | | |
| 1. 1 | Когда и как возникли физическая культура и спорт | Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке.  Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют. |
| 1. 2 | Современные Олимпийские игры  Идеалы и символика Олимпийских игр. | Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. |
| 1. 3 | Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние ор­ганы, скелет, мышцы, осанка)  Строение тела, основные формы дви­жений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслабление мышц при их выполнении. | Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. |
| 1. 4 | Органы чувств  Орган осязания — кожа. Уход за кожей | Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств.  Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников |
| **Легкая атлетика «Бег, ходьба, прыжки, метание» - (20ч.)** | | |
| 1. 5 | Обучение челночного бега 3x10 метров. Закрепление навыков ходьбы | Усваивают основные понятия и термины в беге и метаниях и объясняют их назначение.  Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характер­ные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе.  Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контроли­руют его по частоте сердечных сокращений.  Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.  Применяют беговые упражнения для развития коор­динационных, скоростных способностей.  Выбирают индивидуальный темп передвижения, кон­тролируют темп бега по частоте сердечных сокраще­ний.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе освое­ния беговых и прыжковых упражнений, при этом со­блюдают правила безопасности.  Включают прыжковые упражнения в различные фор­мы занятий по физической культуре.  Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способно­стей.  Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способно­сти.  Описывают технику выполнения метательных упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение метатель­ных упражнений.  Составляют комбинации из числа разученных упраж­нений и выполняют их. |
| 1. 6 | Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей |
| 1. 7 | Разучивание техники высокого старта. Закрепление челночного бега 3x10 метров |
| 1. 8 | Закрепление техники высокого старта. Развитие физических качеств. Знания о физической культуре |
| 1. 9 | Тестирование челночного бега 3x10 метров. Совершенствование техники высокого старта |
| 1. 10 | Обучение техники бега на короткие дистанции. Развитие скоростных и координационных способностей |
| 1. 11 | Закрепление техники бега на короткие дистанции Развитие выносливости |
| 1. 12 | Тестирование метания мяча в цель. Развитие скоростно-силовых качеств |
| 1. 13 | Совершенствование метания мяча (150 грамм) в цель Развитие быстроты, ловкости |
| 1. 14 | Обучение прыжкам на скакалке. Развитие скоростных и координационных способностей |
| 1. 15 | Закрепление техники прыжка на скакалке. Развитие координационных способностей. |
| 1. 16 | Тестирование метания мяча в цель. Развитие скоростно-силовых качеств Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Тестирование Бег 100м. |
| 1. 17 | Совершенствование метания мяча (150 грамм) в цель Развитие быстроты, ловкости |
| 1. 18 | Обучение прыжкам на скакалке. Развитие скоростных и координационных способностей |
| 1. 19 | Закрепление техники прыжка на скакалке. Развитие координационных способностей. Прыжок в длину с места. Освоение техники ловли и передачи мяча. Подвижная игра «Подвижная цель» |
| 1. 20 | Обучение техники спринтерского бега. Совершенствование навыков бега и развитие выносливости Закрепление техники подачи мяча броском из-за головы двумя руками. Подвижная игра «Удочка» |
| 1. 21 | Закрепление техники прыжка на скакалке. Развитие координационных способностей. Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафета с мячами и скакалками. Закрепление и совершенствование техники ведения мяча. Подвижная игра «Лисы и куры». |
| 1. 22 | Обучение техники спринтерского бега. Совершенствование навыков бега и развитие выносливости |
| 1. 23 | Закрепление навыков прыжков, раз­витие скоростно-силовых и коор­динационных способностей. Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т. п., в парах. Преодоление естественных препят­ствий. |
| 1. 24 | Овладение навыками метания, раз­витие скоростно-силовых и коорди­национных способностей. Метание малого мяча с места, из по­ложения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное рас­стояние. |
| **Гимнастика с основами акробатики «Бодрость, грация, координация» (20ч.)** | | |
| 1. 25 | Вводный инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой. Основы знания о физической культуре. Обучение строевых упражнений. | Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности.  Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры.  Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.  Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.  Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая прави­ла безопасности.  Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику.  Предупреждают появление ошибок и соблюдают пра­вила безопасности.  Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.  Оказывают помощь сверстникам в освоении упраж­нений в лазанье и перелезании, анализируют их тех­нику, выявляют ошибки и помогают в их исправле­нии.  Осваивают технику упражнений в лазанье и переле­зании, предупреждают появление ошибок и соблюда­ют правила безопасности.  Описывают технику опорных прыжков и осваивают её.  Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках, анализируют их технику выполнения.  Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составляют ком­бинации из числа разученных упражнений.  Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасно­сти.  Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их техни­ку, выявляют ошибки.  Описывают технику танцевальных упражнений и со­ставляют комбинации из их числа. |
| 26 | Освоение техник упоров и перекатов. Развитие гибкости, силы и координацию |
| 27 | Совершенствование строевых команд. Совершенствование техники упоров и перекатов. |
| 28 | Обучение техники группировки, освоение техники кувырка вперед. Совершенствование строевых команд |
| 29 | Освоение техники стойка на лопатках. Развитие координационных способностей. Знания о физической культуре |
| 30 | Закрепление техники кувырка вперед, стойка на лопатках. Развитие физических качеств |
| 31 | Тестирование сгибание и разгибание туловища за 30 секунд Совершенствование техники кувырка вперед, стойка на лопатках |
| 32 | Закрепление ранее изученных элементов. Совершенствование строевых команд |
| 33 | Освоение техники стойка на одной ноге «ласточка» Совершенствование строевых команд |
| 34 | Совершенствование строевых команд. Совершенствование техники лазание и перелазание. |
| 35 | Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей |
| 36 | Развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки. Освоение техники стойка на лопатках |
| 37 | Совершенствование техники висов и упоров. Повторение упражнений в упоре лежа на гимнастической скамейке |
| 38 | Освоение техники метании мяча в цель |
| 39 | Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей |
| 40 | Разучить правильность выполнения гимнастических упражнений. Развитие физических качеств |
| 41 | Освоение правильность выполнения гимнастических упражнений. Развитие физических качеств |
| 42 | Норматив: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке. Развитие физических качеств |
| 43 | ОРУ с уклоном на развитие гибкости. ОФП по круговой системе. Игра с элементами акробатики. |
| 44 | ОРУ с гимнастическими палками. Развитие физических качеств. |
| **Подвижные игры (22 ч.)** | | |
| 1. 45 | Основы знания о физической культуре. Правила техники безопасности на занятиях подвижных игр. Повторение техники броска мяча в цель Подвижная игра «Кто дальше бросит» | Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.  Организовывают и проводят совместно со сверстни­ками подвижные игры, осуществляют судейство.  Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместной игровой деятельности.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместной игровой деятельности.  Соблюдают правила безопасности.  Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способ­ностей.  Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.  Используют подвижные игры для активного отдыха.  Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.  Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.  Используют подвижные игры для активного отдыха.  Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способ­ностей.  Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способ­ностей. |
| 1. 46 | Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Метко в цель» |
| 1. 47 | Повторение стоек и передвижения при передаче мяча. Поджиная игра «  «Вышибалы» |
| 1. 48 | Повторение техники Ведение мяча на месте правой и левой рукой в движении. Подвижная игра «Пустое место» |
| 1. 49 | Обучение метание малого мяча 1 кг в цель. Подвижная игра «Охотники и утки» |
| 1. 50 | Закрепление и совершенствование техники ловли и передачи мяча. Подвижная игра «Мяч капитану», «Кто быстрее» |
| 1. 51 | Закрепление передачи мяча в движении. Подвижная игра «Два мороза» Совершенствование навыков бега и развитие выносливости |
| 1. 52 | Обучение навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Лисы и куры» |
| 1. 53 | Закрепление навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Пятнашки» |
| 1. 54 | Совершенствование техники ведения мяча. Формирование навыка движения без мяча. Подвижная игра «Мяч капитану» |
| 1. 55 | Повторение навыков бега, развитие скоростных способностей. Подвижная игра «Прыгающие воробушки» |
| 1. 56 | Обучение метаний на дальность и точность. Подвижная игра «Кто дальше бросит» |
| 1. 57 | Закрепление метаний на дальность и точность. Подвижная игра «Зайцы в огороде» |
| 1. 58 | Закрепление и совершенствование техники ведения мяча левой, правой рукой без сопротивления и с сопротивлением. Подвижная игра «Борьба за мяч» |
| 1. 59 | Тест. Метание мяча на точность, дальность.  Подвижная игра «Перестрелка» |
| 1. 60 | Урок – соревнование. Подвижная игра «Пионербол» |
| 1. 61 | Закрепление изученных элементов. Подвижная игра «Салки-догонялки». Знания о ФК |
| 1. 62 | Закрепление и совершенствование техники ведения мяча левой, правой рукой с сопротивлением. Подвижная игра «Мышеловка» |
| 1. 63 | Закрепление и совершенствование техники подачи мяча броском из-за головы двумя руками. |
| 1. 64 | Закрепление и совершенствование техники ведения мяча левой, правой рукой без сопротивления и с сопротивлением. Подвижная игра «Борьба за мяч» |
| 1. 65 | Освоение техники ведения мяча левой, правой рукой без сопротивления. Подвижная игра «День ночь» |
| 1. 66 | Закрепление и совершенствование техники ведения мяча левой, правой рукой. Подвижная игра «Кто быстрее» |
| **ИТОГО** | | **66 ч.** |

**2 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Виды деятельности |
| **Основы знаний (4 ч.)** | | |
|  | Когда и как возникли физическая культура и спорт | Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобыт­ные люди на рисунке.  Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют |
|  | Современные Олимпийские игры  Олим­пийские чемпионы по разным видам спорта | Называют известных рос­сийских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр |
|  | Что такое физическая культура  Физическая культура как систе­ма регулярных занятий физически­ми упражнениями, выполнение зака­ливающих процедур, использование естественных сил природы. | Раскрывают понятие «физическая культура» и ана­лизируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укреп­ление здоровья и развитие человека. |
|  | Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние ор­ганы, скелет, мышцы, осанка)  Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота. | Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосу­дистой системы во время двигательной деятельности. Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота. |
| **Легкая атлетика «Бег, ходьба, прыжки, метание» (16 ч.)** | | |
|  | Вводный инструктаж по ТБ на уроках физической культурой. Обучение ходьбы с изменением длины и частоты шага | Усваивают основные понятия и термины в беге и метаниях и объясняют их назначение.  Применяют вариативные упражнения в беге для развития координационных способностей.  Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Включают прыжковые упражнения в различные фор­мы занятий по физической культуре.  Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способно­стей.  Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способно­сти.  Демонстрируют вариативное выполнение метатель­ных упражнений.  Описывают технику выполнения метательных упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Выбирают индивидуальный темп передвижения, кон­тролируют темп бега по частоте сердечных сокраще­ний.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе освое­ния беговых и прыжковых упражнений, при этом со­блюдают правила безопасности. |
|  | Закрепление техники бега через препятствия. Совершенствование бега с максимальной скоростью (30 м) |
|  | Тест. Бег 30 метров с низкого старта. Повторение ходьбы с изменением длины и частоты шага |
|  | Повторение бега с изменением направления, ритма, темпа. Разучивание техники челночный бег 3х10 м. Знания о физической культуре |
|  | Совершенствование ходьбы через несколько препятствий. Овладение двигательными навыками. |
|  | Закрепление техники прыжка в длину с разбега, с места |
|  | Повторение техники прыжка в длину с места, развитие физических качеств |
|  | Закрепление и совершенствовании, навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей |
|  | Совершенствование техники прыжка в длину с места, разбега. Тест. Прыжок в длину с места |
|  | Совершенствование и закрепление техники прыжка в длину с разбега |
|  | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств |
|  | Разучивание техники метании мяча на точность, дальность. Освоение техники метания мяча на точность в цель 1х1 метр |
|  | Закрепление техники метания мяча (150 грамм) в цель 1х1 метр с расстояния 6 метров |
|  | Совершенствование техники метания мяча (150 грамм) в цель 1х1 метр с расстояния 6 метров. Освоение техники метания мяча (150 грамм на) дальность |
|  | Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Овладение навыками метания |
|  | Совершенствование бега через препятствия. Разучивание техники ходьбы с изменением длины и частоты шага |
| **Гимнастика с основами акробатики «Бодрость, грация, координация» (14 ч.)** | | |
|  | Основы знания о физической культуре. Вводный инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой. Освоение техники висов стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. | Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности.  Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры.  Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.  Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.  Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая прави­ла безопасности.  Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику.  Предупреждают появление ошибок и соблюдают пра­вила безопасности.  Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.  Оказывают помощь сверстникам в освоении упраж­нений в лазанье и перелезании, анализируют их тех­нику, выявляют ошибки и помогают в их исправле­нии.  Описывают технику упражнений стойки на лопатках составляют ком­бинации из числа разученных упражнений. |
|  | Совершенствование строевых команд. Совершенствование техники висов и упоров. |
|  | Освоение техники кувырка вперед, стойка на лопатках. Совершенствование строевых команд |
|  | Освоение техники кувырка вперед, стойка на лопатках. Развитие координационных способностей. |
|  | Закрепление техники кувырка вперед, стойка на лопатках. Развитие координационных способностей, а так же правильной осанки |
|  | Совершенствование техники кувырка вперед, стойка на лопатках. Тест сгибание и разгибание туловища за 30 сек. |
|  | Разучивание комбинации из ранее изученных элементов. Совершенствование акробатических элементов. |
|  | Освоение техники перелезании через гимнастического козла. Совершенствование строевых команд |
|  | Освоение техники висов стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Обучение упражнениям в упоре лежа на гимнастической скамейке. |
|  | Совершенствование строевых команд. Совершенствование техники висов и упоров. |
|  | Освоение техники кувырка вперед, стойка на лопатках. Совершенствование строевых команд. Знания о физической культуре |
|  | Освоение техники кувырка вперед, стойка на лопатках. Развитие координационных способностей |
|  | Разучивание комбинации из ранее изученных элементов. Совершенствование акробатических элементов. |
|  | Совершенствование техники кувырка вперед, стойка на лопатках |
| **Подвижные игры (17 ч.)** | | |
|  | Техника безопасного поведения при под­вижных играх | Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместной игровой деятельности.  Соблюдают правила безопасности.  Организовывают и проводят совместно со сверстни­ками данные игры, осуществляют судейство.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместной игровой деятельности.  Соблюдают правила безопасности.  Используют подвижные игры для активного отдыха.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместной игровой деятельности.  Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.  Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способ­ностей. |
|  | Обучение навыков бега, развитие скоростных способностей. Подвижная игра «К своим флажкам» |
|  | Закрепление навыков бега, развитие скоростных способностей. Подвижная игра «Два мороза» |
|  | Обучение навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Лисы и куры» |
|  | Закрепление навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Пятнашки» |
|  | Совершенствование техники ведения мяча. Формирование навыка движения без мяча .Подвижная игра «Мяч капитану» |
|  | Повторение навыков бега, развитие скоростных способностей. Подвижная игра «Прыгающие воробушки» |
|  | Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Метко в цель» |
|  | Повторение стоек и передвижения при передаче мяча. Подвижная игра  «Вышибалы»» |
|  | Повторение техники ведение мяча на месте  правой и левой рукой в движении. Подвижная игра «Пустое место» |
|  | Повторение техники ведение мяча на месте  правой и левой рукой в движении. Подвижная игра «Пустое место» |
|  | Закрепление техники подачи мяча броском из-за головы двумя руками. Подвижная игра «Удочка» |
|  | Совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Пятнашки» |
|  | Развитие двигательных навыков и физических качеств посредством подвижных игр |
|  | Закрепление техники передачи мяча одной рукой в движении. Подвижная игра «Мяч в корзину» |
|  | Совершенствование навыков равновесия. Подвижная игра «Смена мест» |
|  | Совершенствование навыков быстроты. Подвижная игра «Вызов номеров» |
| **Спортивные игры (17 ч.)** | | |
|  | Совершенствование техники ведения мяча правой рукой без сопротивления и с сопротивлением | Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.  Организовывают и проводят совместно со сверстни­ками подвижные игры, осуществляют судейство.  Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместной игровой деятельности.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместной игровой деятельности.  Соблюдают правила безопасности.  Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способ­ностей.  Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.  Используют подвижные игры для активного отдыха.  Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. |
|  | Освоение техники метании мяча в цель. Тест. Прыжок в длину с разбега |
|  | Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей |
|  | Освоение навыков равновесия. Повторение техники передачи мяча одной рукой . |
|  | Закрепление и совершенствование техники ведения мяча левой, правой рукой без сопротивления и с сопротивлением |
|  | Закрепление и совершенствование техники ведения мяча левой, правой рукой без сопротивления и с сопротивлением. Знания о физической культуре |
|  | Совершенствование техники ведения мяча левой, правой рукой без сопротивления и с сопротивлением |
|  | Прыжок в длину с места. Освоение техники ловли и передачи мяча. Передача мя­ча двумя руками по воздуху и от площадки |
|  | Закрепление и совершенствование техники подачи мяча броском из-за головы двумя руками. Обучение техники ловли, передачи и ведение мяча на месте |
|  | Закрепление и совершенствование техники подачи мяча броском из-за головы двумя руками |
|  | Закрепление и совершенствование техники подачи мяча броском из-за головы двумя руками. Обучение техники ловли, передачи и ведение мяча на месте |
|  | Урок-соревнование «Пионербол» |
|  | Совершенствование техники метания мяча (150 грамм) на дальность. Развитие физических качеств |
|  | Совершенствование техники метания мяча в цель с расстояния 6 метров. Тест метание теннисного мяча на точность и дальность |
|  | Освоение техники ловли и передачи мяча. Развитие координационных способностей в круговой тренировке |
|  | Освоение техники ловли и передачи мяча. Развитие координационных способностей |
|  | Тест. Бег 1000 метров. Совершенствование техники ведения мяча. Формирование навыка движения без мяча |
| **ИТОГО** | | **68 ч.** |

**3 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Виды деятельности |
| **Основы знаний (4 ч.)** | | |
|  | Современные Олимпийские игры  Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (лет­них и зимних). | Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Называют известных рос­сийских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр |
|  | Что такое физическая культура  Связь физической культуры с укреп­лением здоровья (физического, соци­ального и психологического) и влия­ние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, со­циальное). | Раскрывают понятие «физическая культура» и ана­лизируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укреп­ление здоровья и развитие человека. |
|  | Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние ор­ганы, скелет, мышцы, осанка)  Упражнения на улучшение осанки, для укрепления спи­ны. | Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма.  Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц спины. |
|  | Сердце и кровеносные сосуды  Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. | Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий физическими упражне­ниями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, пла­вания, бега для укрепления сердца. |
| **Легкая атлетика «Бег, ходьба, прыжки, метание» (19 ч.)** | | |
|  | Вводный инструктаж по ТБ на уроках физической культурой. Обучение ходьбы с изменением длины и частоты шага | Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.  Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.  Применяют беговые упражнения для развития коор­динационных, скоростных способностей.  Описывают технику выполнения прыжковых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.  Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способно­стей, выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют физическую нагрузку по частоте сер­дечных сокращений.  Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освое­ния.  Демонстрируют вариативное выполнение метатель­ных упражнений.  Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых спо­собностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе освое­ния метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.  Включают метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре. |
|  | Закрепление техники бега через препятствия. Совершенствование бега с максимальной скоростью (30 м) |
|  | Повторение ходьбы с изменением длины и частоты шага |
|  | Повторение техники прыжка в длину с места |
|  | Повторение бега с изменением направления, ритма, темпа. Разучивание техники челночный бег 3х10 м. Знания о физической культуре |
|  | Закрепление техники прыжка в длину с разбега, с места |
|  | Тест. Челночный бег 3х10 метров. Совершенствование ходьбы через несколько препятствий |
|  | Закрепление и совершенствовании, навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей. |
|  | Совершенствование техники прыжка в длину с места, разбега. |
|  | Тест. Прыжок в длину с разбега. Совершенствование и закрепление техники прыжка в длину с разбега |
|  | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств |
|  | Разучивание техники метании мяча на точность, дальность. Освоение техники метания мяча на точность в цель 1х1 метр |
|  | Закрепление техники метания мяча (150 грамм) в цель 1х1 метр с расстояния 6 метров |
|  | Совершенствование техники метания мяча (150 грамм) в цель 1х1 метр с расстояния 6 метров. Освоение техники метания мяча (150 грамм на) дальность. |
|  | Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Овладение навыками метания |
|  | Совершенствование двигательных способностей средствами лёгкой атлетики. Спринтерский бег. |
|  | Владение двигательными умениями и навыками. Повторение техники равномерного бега на средние дистанции |
|  | Совершенствование двигательных способностей средствами лёгкой атлетики. Закрепление и совершенствование техники высокого старта. Бег с высокого старта. |
|  | Закрепление и совершенствование техники ловли и передачи мяча. Обучение техники броска мяча одной рукой с места. |
| **Гимнастика с элементами акробатики «Бодрость, грация, координация» (19 ч.)** | | |
|  | Вводный инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой. Обучение строевых упражнений. | Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности.  Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры.  Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.  Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая прави­ла безопасности.  Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.  Оказывают помощь сверстникам в освоении упраж­нениях, выявляют техниче­ские ошибки и помогают в их исправлении.  Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая прави­ла безопасности  Осваивают технику упражнений в лазанье и переле­зании, предупреждают появление ошибок и соблюда­ют правила безопасности.  Описывают и осваивают технику опорных прыжков и осваивают ее, соблюдают правила безопасности.  Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне.  Составляют комбинации из числа разученных упраж­нений.  Осваивают технику танцевальных упражнений, пре­дупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.  Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений. |
|  | Освоение техники висов стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Обучение упражнениям в упоре лежа на гимнастической скамейке. |
|  | Совершенствование строевых команд. Совершенствование техники висов и упоров. |
|  | Освоение техники кувырка вперед, стойка на лопатках. Совершенствование строевых команд. |
|  | Освоение техники кувырка вперед, стойка на лопатках. Развитие координационных способностей. |
|  | Закрепление техники кувырка вперед, стойка на лопатках. Развитие координационных способностей, а так же правильной осанки. |
|  | Совершенствование техники кувырка вперед, стойка на лопатках. Тест сгибание и разгибание туловища за 30 сек. |
|  | Освоение техники кувырка вперед, стойка на лопатках. Развитие координационных способностей |
|  | Разучивание комбинации из ранее изученных элементов. Совершенствование акробатических элементов. |
|  | Совершенствование техники кувырка вперед, стойка на лопатках |
|  | Освоение акробатических упражнений. Обучение техники стойка, на лопатках согнув ноги. Развитие координационных способностей. |
|  | Закрепление техники кувырка вперед, стойка на лопатках. Развитие координационных способностей, а так же правильной осанки |
|  | Освоение техники висов стоя и лежа. Обучение упражнениям в упоре лежа на гимнастической скамейке. |
|  | Разучивание комбинации из ранее изученных элементов. Совершенствование акробатических элементов. |
|  | Освоение техники перелезании через гимнастического козла. Совершенствование строевых команд |
|  | Освоение техники висов стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Обучение упражнениям в упоре лежа на гимнастической скамейке. |
|  | Совершенствование строевых команд. Совершенствование техники висов и упоров. |
|  | Освоение техники кувырка вперед, стойка на лопатках. Совершенствование строевых команд. Знания о физической культуре |
|  | Тестирование подтягивание из виса на перекладине мальчики, лежа из виса на перекладине девочки. |
| **Подвижные игры (13 ч.)** | | |
|  | Знания о физической культуре. Техника безопасного поведения при под­вижных играх | Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместной игровой деятельности.  Соблюдают правила безопасности.  Организовывают и проводят совместно со сверстни­ками данные игры, осуществляют судейство.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместной игровой деятельности.  Соблюдают правила безопасности.  Используют подвижные игры для активного отдыха.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместной игровой деятельности.  Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.  Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способ­ностей. |
|  | Обучение навыков бега, развитие скоростных способностей. Подвижная игра «К своим флажкам» |
|  | Закрепление навыков бега, развитие скоростных способностей. Подвижная игра «Два мороза» |
|  | Обучение навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Лисы и куры» |
|  | Закрепление навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Пятнашки» |
|  | Совершенствование техники ведения мяча. Формирование навыка движения без мяча .Подвижная игра «Мяч капитану» |
|  | Повторение навыков бега, развитие скоростных способностей. Подвижная игра «Прыгающие воробушки» |
|  | Обучение метаний на дальность и точность. Подвижная игра «Кто дальше бросит» |
|  | Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Метко в цель» |
|  | Повторение стоек и передвижения при передача мяча. Поджиная игра  «Вышибалы»» |
|  | Повторение техники ведение мяча на месте  правой и левой рукой в движении. Подвижная игра «Пустое место» |
|  | Закрепление техники подачи мяча броском из-за головы двумя руками. Подвижная игра «Удочка» |
|  | Совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Пятнашки» |
| **Спортивные игры (13 ч.)** | | |
|  | Совершенствование техники ведения мяча правой рукой без сопротивления и с сопротивлением | Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.  Организовывают и проводят совместно со сверстни­ками подвижные игры, осуществляют судейство.  Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместной игровой деятельности.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместной игровой деятельности.  Соблюдают правила безопасности.  Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способ­ностей.  Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.  Используют подвижные игры для активного отдыха. |
|  | Освоение техники метании мяча в цель. Тест прыжок в длину с места. |
|  | Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей |
|  | Освоение навыков равновесия. Повторение техники передачи мяча одной рукой . |
|  | Освоение силовых упражнений и развитие координационных способностей |
|  | Развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки. Освоение техники стойка на лопатках |
|  | Совершенствование техники ведения мяча правой рукой без сопротивления и с сопротивлением |
|  | Освоение техники метании мяча в цель. Тест прыжок в длину с места. |
|  | Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей |
|  | Освоение навыков равновесия. Повторение техники передачи мяча одной рукой . |
|  | Закрепление и совершенствование техники подачи мяча броском из-за головы двумя руками. Обучение техники ловли, передачи и ведение мяча на месте |
|  | Совершенствование техники ведения мяча. Формирование навыка движения без мяча |
|  | Освоение техники ловли и передачи мяча. Развитие координационных способностей |
| **ИТОГО** | | **68 ч.** |

**4 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Виды деятельности |
| **Основы знаний (4 ч.)** | | |
|  | Современные Олимпийские игры  Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (лет­них и зимних). | Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Называют известных рос­сийских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр |
|  | Что такое физическая культура  Связь физической культуры с укреп­лением здоровья (физического, соци­ального и психологического) и влия­ние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, со­циальное). | Раскрывают понятие «физическая культура» и ана­лизируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укреп­ление здоровья и развитие человека. |
|  | Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние ор­ганы, скелет, мышцы, осанка)  Упражнения на улучшение осанки, для укрепления спи­ны. | Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма.  Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц спины. |
|  | Сердце и кровеносные сосуды  Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. | Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий физическими упражне­ниями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, пла­вания, бега для укрепления сердца. |
| **Легкая атлетика «Бег, ходьба, прыжки, метание» (19 ч.)** | | |
|  | Вводный инструктаж по ТБ на уроках физической культурой. Обучение ходьбы с изменением длины и частоты шага | Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.  Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.  Применяют беговые упражнения для развития коор­динационных, скоростных способностей.  Описывают технику выполнения прыжковых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.  Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способно­стей, выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют физическую нагрузку по частоте сер­дечных сокращений.  Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освое­ния.  Демонстрируют вариативное выполнение метатель­ных упражнений.  Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых спо­собностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе освое­ния метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.  Включают метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре. |
|  | Закрепление техники бега через препятствия. Совершенствование бега с максимальной скоростью (30 м) |
|  | Повторение ходьбы с изменением длины и частоты шага |
|  | Повторение техники прыжка в длину с места |
|  | Повторение бега с изменением направления, ритма, темпа. Разучивание техники челночный бег 3х10 м. Знания о физической культуре |
|  | Закрепление техники прыжка в длину с разбега, с места |
|  | Тест. Челночный бег 3х10 метров. Совершенствование ходьбы через несколько препятствий |
|  | Закрепление и совершенствовании, навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей. |
|  | Совершенствование техники прыжка в длину с места, разбега. |
|  | Тест. Прыжок в длину с разбега. Совершенствование и закрепление техники прыжка в длину с разбега |
|  | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств |
|  | Разучивание техники метании мяча на точность, дальность. Освоение техники метания мяча на точность в цель 1х1 метр |
|  | Закрепление техники метания мяча (150 грамм) в цель 1х1 метр с расстояния 6 метров |
|  | Совершенствование техники метания мяча (150 грамм) в цель 1х1 метр с расстояния 6 метров. Освоение техники метания мяча (150 грамм на) дальность. |
|  | Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Овладение навыками метания |
|  | Совершенствование двигательных способностей средствами лёгкой атлетики. Спринтерский бег. |
|  | Владение двигательными умениями и навыками. Повторение техники равномерного бега на средние дистанции |
|  | Совершенствование двигательных способностей средствами лёгкой атлетики. Закрепление и совершенствование техники высокого старта. Бег с высокого старта. |
|  | Закрепление и совершенствование техники ловли и передачи мяча. Обучение техники броска мяча одной рукой с места. |
| **Гимнастика с элементами акробатики «Бодрость, грация, координация» (19 ч.)** | | |
|  | Вводный инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой. Обучение строевых упражнений. | Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности.  Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры.  Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.  Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая прави­ла безопасности.  Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.  Оказывают помощь сверстникам в освоении упраж­нениях, выявляют техниче­ские ошибки и помогают в их исправлении.  Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая прави­ла безопасности  Осваивают технику упражнений в лазанье и переле­зании, предупреждают появление ошибок и соблюда­ют правила безопасности.  Описывают и осваивают технику опорных прыжков и осваивают ее, соблюдают правила безопасности.  Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне.  Составляют комбинации из числа разученных упраж­нений.  Осваивают технику танцевальных упражнений, пре­дупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.  Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений. |
|  | Освоение техники висов стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Обучение упражнениям в упоре лежа на гимнастической скамейке. |
|  | Совершенствование строевых команд. Совершенствование техники висов и упоров. |
|  | Освоение техники кувырка вперед, стойка на лопатках. Совершенствование строевых команд. |
|  | Освоение техники кувырка вперед, стойка на лопатках. Развитие координационных способностей. |
|  | Закрепление техники кувырка вперед, стойка на лопатках. Развитие координационных способностей, а так же правильной осанки. |
|  | Совершенствование техники кувырка вперед, стойка на лопатках. Тест сгибание и разгибание туловища за 30 сек. |
|  | Освоение техники кувырка вперед, стойка на лопатках. Развитие координационных способностей |
|  | Разучивание комбинации из ранее изученных элементов. Совершенствование акробатических элементов. |
|  | Совершенствование техники кувырка вперед, стойка на лопатках |
|  | Освоение акробатических упражнений. Обучение техники стойка, на лопатках согнув ноги. Развитие координационных способностей. |
|  | Закрепление техники кувырка вперед, стойка на лопатках. Развитие координационных способностей, а так же правильной осанки |
|  | Освоение техники висов стоя и лежа. Обучение упражнениям в упоре лежа на гимнастической скамейке. |
|  | Разучивание комбинации из ранее изученных элементов. Совершенствование акробатических элементов. |
|  | Освоение техники перелезании через гимнастического козла. Совершенствование строевых команд |
|  | Освоение техники висов стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Обучение упражнениям в упоре лежа на гимнастической скамейке. |
|  | Совершенствование строевых команд. Совершенствование техники висов и упоров. |
|  | Освоение техники кувырка вперед, стойка на лопатках. Совершенствование строевых команд. Знания о физической культуре |
|  | Тестирование подтягивание из виса на перекладине мальчики, лежа из виса на перекладине девочки. |
| **Подвижные игры (13 ч.)** | | |
|  | Знания о физической культуре. Техника безопасного поведения при под­вижных играх | Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместной игровой деятельности.  Соблюдают правила безопасности.  Организовывают и проводят совместно со сверстни­ками данные игры, осуществляют судейство.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместной игровой деятельности.  Соблюдают правила безопасности.  Используют подвижные игры для активного отдыха.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместной игровой деятельности.  Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.  Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способ­ностей. |
|  | Обучение навыков бега, развитие скоростных способностей. Подвижная игра «К своим флажкам» |
|  | Закрепление навыков бега, развитие скоростных способностей. Подвижная игра «Два мороза» |
|  | Обучение навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Лисы и куры» |
|  | Закрепление навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Пятнашки» |
|  | Совершенствование техники ведения мяча. Формирование навыка движения без мяча .Подвижная игра «Мяч капитану» |
|  | Повторение навыков бега, развитие скоростных способностей. Подвижная игра «Прыгающие воробушки» |
|  | Обучение метаний на дальность и точность. Подвижная игра «Кто дальше бросит» |
|  | Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Метко в цель» |
|  | Повторение стоек и передвижения при передаче мяча. Поджиная игра  «Вышибалы»» |
|  | Повторение техники ведение мяча на месте  правой и левой рукой в движении. Подвижная игра «Пустое место» |
|  | Закрепление техники подачи мяча броском из-за головы двумя руками. Подвижная игра «Удочка» |
|  | Совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Пятнашки» |
| **Спортивные игры (13 ч.)** | | |
|  | Совершенствование техники ведения мяча правой рукой без сопротивления и с сопротивлением | Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.  Организовывают и проводят совместно со сверстни­ками подвижные игры, осуществляют судейство.  Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместной игровой деятельности.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместной игровой деятельности.  Соблюдают правила безопасности.  Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способ­ностей.  Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.  Используют подвижные игры для активного отдыха. |
|  | Освоение техники метании мяча в цель. Тест прыжок в длину с места. |
|  | Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей |
|  | Освоение навыков равновесия. Повторение техники передачи мяча одной рукой . |
|  | Освоение силовых упражнений и развитие координационных способностей |
|  | Развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки. Освоение техники стойка на лопатках |
|  | Совершенствование техники ведения мяча правой рукой без сопротивления и с сопротивлением |
|  | Освоение техники метании мяча в цель. Тест прыжок в длину с места. |
|  | Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей |
|  | Освоение навыков равновесия. Повторение техники передачи мяча одной рукой . |
|  | Закрепление и совершенствование техники подачи мяча броском из-за головы двумя руками. Обучение техники ловли, передачи и ведение мяча на месте |
|  | Совершенствование техники ведения мяча. Формирование навыка движения без мяча |
|  | Освоение техники ловли и передачи мяча. Развитие координационных способностей |
| **ИТОГО** | | **68 ч.** |