

***ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА***

 Настоящая рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями ФГОС НОО, планируемыми результатами НОО, требованиями ООП НОО МАОУ СОШ № 213 «Открытие».

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

|  |  |
| --- | --- |
| Год обучения | **Предметные результаты** |
| Обучающийся научится | *Обучающийся получит возможность научиться* |
| 1 класс | Ориентироваться в понятиях «Физическая культура», «Режим дня». Характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр.Выполнять организующие строевые команды и приёмы. | *Характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья. Планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.* |
| 2 класс | Ориентироваться в понятии «физическая подготовка». Характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие. Организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками. | *Выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации.**Сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение,**Целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.* |
| 3 класс | Характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми.Измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, координацию, гибкость) с помощью тестовых упражнений. Выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты).Выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей).Выполнять приёмы самостраховки и страховки. | *Вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий.* *Фиксировать и анализировать результаты наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности.* |
| 4 класс | Раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств.Вести систематические наблюдения за динамикой показателей.Выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты).Выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно).Выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности (баскетбол, пионербол, мини-футбол). | *Выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью.**Играть в баскетбол и футбол по упрощённым правилам.**Выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО».**Выполнять передвижения на лыжах, преодолевать небольшие подъемы и спуски.*  |

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ВЫПУСКНИКОВ**

***Планируемые личностные результаты***

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере геройских подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

***Планируемые метапредметные результаты***

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

* способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;
* планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
* определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
* конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
* владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
* систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

*Регулятивные универсальные учебные действия*

* самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
* самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
* соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
* оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
* осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

*Познавательные универсальные учебные действия*

* определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;
* создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;
* владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

*Коммуникативные универсальные учебные действия*

* организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
* осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

***Планируемые предметные результаты***

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

*Выпускник научится:*

* ориентироваться в понятиях «Физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
* раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
* ориентироваться в понятии «физическая подготовка»; характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
* характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);
* выполнять подбор упражнений для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
* организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
* измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей;
* выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
* выполнять организующие строевые команды и приёмы;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
* выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
* выполнять приёмы самостраховки и страховки;
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

* *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*
* *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;*
* *вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*
* *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*
* *выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;*
* *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
* *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
* *играть в баскетбол и футбол по упрощённым правилам;*
* *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО»;*
* *выполнять передвижения на лыжах.*

###

### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

***Знания о физической культуре***

Физическая культура*.* Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Народные игры как оздоровительный и культурный компонент. Спортивные игры: футбол, баскетбол.

Из истории физической культуры*.* История древних Олимпийских игр: возникновение первых соревнований и миф о Геракле, появление мяча и игр с мячом. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь ее содержания с их трудовой деятельностью. История развития физической культуры в XVII–XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии.

Физические упражнения*.* Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Разновидности и правила выполнения. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки по скорости и продолжительности выполнения упражнения, по изменению величины отягощения.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

***Способы физкультурной деятельности***

Режим дня и личная гигиена. Режим дня и его составление. Закаливание и его значение для укрепления здоровья, проведение закаливающих процедур. Оздоровительные занятия физическими упражнениями в режиме дня: комплексы утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств. Графическая запись физических упражнений. Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела. Определение качества осанки. Определение уровня развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Игры и развлечения. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения подвижных игр, выбор одежды, обуви и инвентаря.

***Физкультурно-оздоровительная деятельность***

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечнососудистой систем. Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов. Самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики и физкультурных пауз.

***Спортивно-оздоровительная деятельность***

 ***Лёгкая атлетика***

Освоение навыков ходьбы. Ходьба с изменением длины и частоты шага; с преодолением препятствий; спортивная ходьба.

 Освоение навыков бега. Челночный бег и беговые эстафеты. Смешанные передвижения. Медленный, равномерный, продолжительный бег на средние дистанции. Кросс по слабопересечённой местности. Чередование бега и спортивной ходьбы. Бег с ускорением.

Освоение навыков прыжков. Прыжки с места и с разбега в высоту; в длину. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах.

Овладение навыками метания. Метание малого мяча на точность, даль­ность и заданное расстояние. Броски набивного мяча.

Подвижные игры беговой направленности: «два мороза»; «пятнашки»; салки «не попади в болото»; «пингвины с мячом»; «зайцы в огороде»; «лисы и куры»; «к своим флажкам»; «кот и мыши»; «быстро по местам»; «гуси – лебеди»; «не оступись»; «вызов номеров»; «невод»; «третий лишний»; «заяц без места»; «пустое место»; «салки с ленточками»; «кто обгонит»; «мышеловка», бег по «лестнице». Эстафеты - «спринт - барьерный бег 4 «спринт - «слалом»»; «прыжки со скакалкой» и др. классики (различные варианты прыжковых упражнений и заданий). Подвижные игры на отработку навыков метания - «мяч соседу»; метко в цель»; «кто дальше бросит»; «белые медведи»; «круговая охота».

***Гимнастика***

Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд, перестроения поворотом в движении.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; равновесие; гимнастический мост. Акробатические комбинации – различные варианты разнообразных акробатических упражнений, логично связанных между собой.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, упоры, перемахи и их сочетание в гимнастических комбинациях. Пример: из виса стоя прыжком в упор - опускание вперед в вис присев - толчком ног перемах ногами под перекладиной в вис согнувшись - поочередно отпуская руки, вис на согнутых ногах - поднимая туловище вперед, вис на согнутых ногах и руках (вис завесом двумя) - разгибая ноги и опуская их назад, вис стоя сзади - отпуская руки, шагом вперед основная стойка.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке.

Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Танцевальные упражнения. Лазанье по канату, шесту; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Игры - задания с использованием строевых упражнений: «Становись - разойдись», «Смена мест», Игры-задания на координацию движений: «веселые задачи», «запрещенное движение». Подвижные игры: «у медведя во бору», «раки», «совушка», «салки-догонялки», «альпинисты», «змейка», «не урони мешочек», «петрушка на скамейке», «пройди бесшумно», «через холодный ручей», «парашютисты», «догонялки на марше».

***Спортивные игры***

*Раздел «Футбол»*

Удары по мячу ногой (внутренней стороной стопы, внутренней и средней частями подъема); остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой и бедром); ведение мяча (средней и внешней частью подъема); обманные движения; отбор мяча (отбивание ногой в выпаде); вбрасыванию мяча из-за боковой линии (с места).

Выполнение ударов на точность в ворота, партнеру. Остановка опускающегося мяча серединой подъема. Рациональность использования ударов по мячу, ведения мяча, остановки от направления траектории и скорости полета мяча и с места расположения соперника в игровой деятельности.

Элементы тактических действий. Подвижные игры – «мяч ловцу», «два мороза», «коршун и цыплята», «салки», «невод», «попади в цель», «пятнашки», «зайцы в огороде», «точный расчет», «лиса и куры», «метко в цель», «к своим флажкам», «кто дальше бросит».

*Раздел «Баскетбол»*

Основные стойки (высокие, средние, низкие), техники передвижений (перемещения приставными шагами; противоходом в средней и низкой стойке). Специальные беговые упражнения.

Броски набивного мяча одной, двумя руками; передача и ловля набивного мяча. Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте, шагом, бегом по прямой, по дуге, с изменением направления, с изменением высоты отскока мяча, направления и скорости, при сближении с соперником, с остановками по сигналу.

Броски мяча в упрощенных условиях (одной рукой двумя руками от груди с места, в том числе с отражением от щита). Броски, ловля мяча, пере­дача партнеру. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Игровые упражнения с малыми и большими мячами.

Игры – задания. Подвижные игры: «зоркий глаз», «падающая палка», «день и ночь», «борьба за мяч», «мяч ловцу», «метатель», «охотники и звери», «ведение парами», «гонка по кругу». Подвижные игры с тактическими действиями «брось - поймай», «выстрел в небо», «мяч среднему», «мяч соседу», «бросок мяча в колонне», «подвижная цель», «попади в кольцо», «гонки баскетбольных мячей».

***Лыжная подготовка***

Освоение организующих команд и приёмов на лыжах (с лыжами): строевые упражнения, построение и перестроения на месте, повороты на месте и в движении, размыкания в строю, манипуляции с лыжным комплектом.

Освоение упражнений на лыжах для развития скоростно-силовых качеств, координации и выносливости. Ходьба на неглубоком (глубоком) снегу, с препятствиями, подъемами и спусками. Передвижения ступающим шагом, скользящим шагом.

Имитации отдельных фаз и положений лыжника. Передвижения на извилистой лыжне при изменении направлений движения. Основные элементы техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Передвижение переменным двушажным ходом. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.

Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Основные элементы конькового хода.

Прохождение дистанции 1000 м. Эстафеты с этапами по 150 м. Подвижные игры и игры – задания: «удержание равновесия», «общий старт», «переноска палок», «старт шеренгами», «быстрый лыжник», «быстрая команда», «с горы в ворота».

***Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья***

***на начальном уровне обучения***

Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса. Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих одному человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств.

Состояния сохранных функций - двигательных, сенсорных, психических, интеллектуальных.

***Основные физические упражнения для детей с нарушением состояния здоровья***

Передвижения: ходьба, бег, подскоки.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения с предметами: гимнастические палки, обручи, мячи разные по качеству, цвету, весу, твердости, размеру, мешочки с песком, гантели 0,5 кг и др.).

Общеразвивающие упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, низкая перекладина, ребристая доска, тренажеры — механотерапия и т.д.);

Упражнения на формирование навыка правильной осанки, для укрепления сводов стопы. Для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата (укрепления мышц спины, живота, плечевого пояса, нижних и верхних конечностей).

На развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

На развитие равновесия, координационных способностей (согласованность движений рук и ног, тренировка вестибулярного аппарата и пр.); на развитие точности движений и дифференцировки усилий; лазанье и перелезания (преодоление различных препятствий);

На физическое расслабление мышц (релаксация мышц), сознательное снижение тонуса различных групп мышц. Они могут иметь как общий, так и локальный характер.

Специальные упражнения по обучению приемам пространственной ориентировки на основе использования и развития анализаторов; упражнения для развития мелкой моторики рук; для зрительного тренинга.

Упражнения по лыжной подготовке (скандинавской ходьбе) оздоровительной направленности.

Подвижные игры с элементами пионербола, баскетбола, мини-футбола.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 КЛАСС**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Содержание | Кол-во часов |
| 1 четверть | **Легкая атлетика** | **10** |
| ***Подвижные и спортивные игры*** |  **8** |
| 1 | Техника безопасности на занятиях на уроках легкой атлетики. Как появилась физическая культура. |  |
| 2 | Первые Олимпийские игры. Комплексы утренней зарядки. |  |
| 3 | Строевые упражнения. Перестроения. |  |
| 4 | Здоровый образ жизни. Техника выполнения специальных беговых упражнений.  |  |
| 5 | Основные строевые упражнения. Бег на короткие дистанции с ускорением. |  |
| 6 | Техника бега с изменением темпа и направления движения. |  |
| 7 | Техника выполнения прыжков на месте, с поворотами. |  |
| 8 | Лазание и перелазание. |  |
| 9 | Техника выполнения прыжков с продвижением вперед. |  |
| 10 | Техника прыжка в длину с места. |  |
| 11 | Техника безопасности работы с мячом. Знакомимся с мячом.  |  |
| 12 | Ловля и передача мяча двумя руками. |  |
| 13 | Изучение ведения мяча на месте и в движении. |  |
| 14 | Ком­плексы физических упражне­ний для утренней зарядки. |  |
| 15 | Повторение ведения мяча на месте и в движении. |  |
| 16 | Передача мяча в парах |  |
| 17 | Оздоровительные занятия в режиме дня |  |
| 18 | Ловля мяча двумя и одной рукой. |  |
| 2 четверть | **Гимнастика** | **14** |
| 19 | Инструктаж техники безопасности при занятиях на уроках гимнастики. |  |
| 20 | Связь занятий физической культурой со здо­ровьем, физическим развитием и физи­ческой подготовленностью. |  |
| 21 | Изучение строевых команд и упражнений. |  |
| 22 | Строевые команды и упражнения. Формирование осанки. |  |
| 23 | Акробатические упражнения (упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты). Развитие координации движения. |  |
| 24 | Группировка в приседе, седе, лежа. |  |
| 25 | Перекат назад, вперед в группировке. |  |
| 26 | Повторение акробатических упражнений. Развитие гибкости. |  |
| 27 | Способы передвижения, вы­полняемые с помощью разных частей тела. |  |
| 28 | Изучение техники передвижения по гимнастической стенке. Развитие силовых способностей. |  |
| 29 | Упражнение «ласточка», ходьба по гимнастической скамейке. |  |
| 30 | Повторение техники передвижения по гимнастической стенке. Развитие силовых способностей. |  |
| 31 | Изучение акробатических комбинаций из 3-4 акробатических элементов. |  |
| 32 | Комплексы физкультминуток. |  |
| 3 четверть | **Лыжная подготовка** | **14** |
| ***Подвижные и спортивные игры*** | **4** |
| 33 | Техника безопасности. Экипировка. *Команды лыжнику.* |  |
| 34 |  Основная стойка лыжника на месте и в движении. |  |
| 35 |  Техника передвижения на лыжах ступающим шагом.  |  |
| 36 | Закрепление техники передвижения на лыжах ступающим шагом без палок. |  |
| 37 | Закрепление техники передвижения на лыжах в играх и игровых упражнениях. |  |
| 38 | Изучение техники выполнения скользящего шага без палок. |  |
| 39 | Повторение техники выполнения скользящего шага без палок. |  |
| 40 | Согласованное движение рук и ног при скользящем шаге. |  |
| 41 | Техника выполнения скользящего шага без палок. |  |
| 42 | Прохождение дистанции скользящим шагом |  |
| 43 | Повороты переступанием на месте и в движении. |  |
| 44 | Прохождение дистанции от 500 м до 1000 м. Развитие выносливости. |  |
| 45 | Подъем в горку лесенкой, «полуелочкой». |  |
| 46 | Спуск с пологого склона. Прохождение дистанции скользящим шагом до 500 м |  |
| 47 | Ведение мяча с изменением направления движения |  |
| 48 | Держание, ловля и передача мяча |  |
| 49 | Ловля и передача мяча в движении |  |
| 50 | Элементарные технико-тактические взаимодействия |  |
| 4 четверть | **Легкая атлетика** | **10** |
| ***Подвижные и спортивные игры*** | **6** |
| 51 | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Оздоровительные занятия в режиме дня. |  |
| 52 | Личная гигиена. Режим дня. Беговые упражнения с выполнением задания |  |
| 53 | Бег на короткие дистанции с ускорениями. |  |
| 54 | Прыжки с продвижением вперед, левым (правым) боком. Челночный бег 3х10. |  |
| 55 | Закрепление техники прыжка в длину с места |  |
| 56 | Бег 30 м |  |
| 57 | Ускорение с разных стартовых положений. Бег с ускорением 30 м |  |
| 58 | Изучение челночного бега 3х10. Закрепление беговых упражнений с выполнением задания |  |
| 59 | Бег на выносливость до 4 мин |  |
| 60 | Метание на дальность. |  |
| 61 | Передача мяча в парах |  |
| 62 | Ведение мяча в движении |  |
| 63 | Ловля и передача мяча в парах в движении |  |
| 64 | Броски мяча в цель  |  |
| 65 | Броски мяча в движущуюся цель |  |
| 66 | Ведение и передача мяча |  |
| ***Всего за год*** | **66** |

**2 КЛАСС**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Содержание** | Количество часов |
| 1 четверть | **Легкая атлетика** | **10** |
| ***Подвижные и спортивные игры*** | **8** |
| 1 | Инструктаж техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. |  |
| 2 | История древних Олимпийских игр. Что такое физическая культура? |  |
| 3 | Техника выполнения специальных беговых упражнений.  |  |
| 4 | Продолжительный бег на средние дистанции. |  |
| 5 | Техника бега на средние дистанции. |  |
| 6 | Техника выполнения прыжков со скакалкой. |  |
| 7 | Челночный бег 3х10. Беговые упражнения с заданием. |  |
| 8 | Изучение техники метания малого мяча на дальность и в цель |  |
| 9 | Бег с преодолением препятствий. |  |
| 10 | Техника прыжка в длину с места. |  |
| 11 | Влияние подвижных игр на организм. |  |
| 12 | Передача и ловля мяча в парах от груди, плеча, из-за головы. |  |
| 13 | Передачи мяча в парах, тройках, в движении. |  |
| 14 | Элементы тактических игровых комбинаций |  |
| 15 | Ведения мяча на месте и в движении по прямой, змейкой. |  |
| 16 | Упражнения с набивными мячами |  |
| 17 | Повторение ведения мяча на месте и в движении по прямой, змейкой. |  |
| 18 | Бросок мяча в цель (щит, кольцо) |  |
| 2 четверть | **Гимнастика** | **14** |
| 19 | Инструктаж техники безопасности при занятиях на уроках гимнастики. |  |
| 20 | Строевые команды и упражнения. |  |
| 21 | Повороты на месте |  |
| 22 | Перестроения из одной шеренги в две и обратно. |  |
| 23 | Техника выполнения акробатических упражнений. Развитие координации движения. |  |
| 24 | Строевые упражнения и техника выполнения акробатических упражнений. |  |
| 25 | Акробатические упражнения. |  |
| 26 | Самоконтроль. Личная гигиена. |  |
| 27 | Лазание и перелезания. |  |
| 28 | Упражнения на низкой перекладине висы, упоры, перемахи.  |  |
| 29 | Сочетание гимнастических комбинаций на низкой перекладине.  |  |
| 30 | Акробатических комбинаций из 3-4 акробатических элементов. |  |
| 31 | Упражнения на развитие равновесия |  |
| 32 | Изучение передвижений на гимнастическом бревне |  |
| 3 четверть | ***Лыжная подготовка*** | **14** |
| ***Подвижные и спортивные игры*** | **6** |
| 33 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Экипировка лыжника. |  |
| 34 | Строевые упражнения с лыжным комплектом. |  |
| 35 | Техника передвижения скользящим шагом. |  |
| 36 | Техника попеременного двушажного хода. |  |
| 37 | Техника попеременного двухшажного хода. |  |
| 38 | Согласованные движения рук и ног. |  |
| 39 | Техника подъемов «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой». |  |
| 40 | Техника торможения «плугом», «упором». |  |
| 41 | Поворот переступанием. Прохождение дистанции 500 м. |  |
| 42 | Прохождение дистанции 1000 м. Развитие выносливости. |  |
| 43 | Ходьба на неглубоком (глубоком) снегу, с препятствиями, подъемами и спусками |  |
| 44 | Техника передвижения на лыжах, спуска и подъема. |  |
| 45 | Повторение поворотов на месте и в движении. |  |
| 46 | Прохождение дистанции на выносливость 1500 км. |  |
| 47 | Ловля мяча одной, двумя руками |  |
| 48 | Передачи мяча в парах на месте и в движении |  |
| 49 | Ведение мяча на месте и в движении |  |
| 50 | Ведение мяча с сопротивлением |  |
| 51 | Броски мяча в кольцо  |  |
| 52 | Удары по воротам |  |
| 4 четверть | **Л *легкая атлетика*** | **10** |
| ***Подвижные и спортивные игры*** | **6** |
| 53 | Инструктаж техники безопасности на уроках легкой атлетики. Ускорение с разных стартовых положений. |  |
| 54 | Прыжок в длину с места. |  |
| 55 | Челночный бег 3х10. Беговые упражнения с заданием. |  |
| 56 | Прыжок в высоту способом «согнув ноги». |  |
| 57 | Бег на средние дистанции. |  |
| 58 | Техника метания малого мяча в цель и на дальность |  |
| 59 | Броски набивного мяча на дальность |  |
| 60 | Бег 60 м |  |
| 61 | Повторение техники метания малого мяча. |  |
| 62 | Ускорение с разных стартовых положений. |  |
| 63 | Способность к ориентированию в пространстве |  |
| 64 | Жонглирование мячом |  |
| 65 | Передачи мяча в кругу, колоннах  |  |
| 66 | Ведение и передачи мяча на месте и в движении |  |
| 67 | Названия и правила спортивных игр с мячом |  |
| 68 | Броски мяча в цель |  |
| ***Всего за год*** | **68** |

**3 КЛАСС**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Содержание** | Количество часов |
| 1 четверть | **Легкая атлетика** | **10** |
| ***Подвижные и спортивные игры*** | **8** |
| 1 | Инструктаж техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. |  |
| 2 | Физическая культура у народов Древней Руси. |  |
| 3 | Техника выполнения специальных беговых упражнений.  |  |
| 4 | Продолжительный бег на средние дистанции. |  |
| 5 | Техника бега на короткие дистанции. |  |
| 6 | Техника выполнения прыжков со скакалкой. |  |
| 7 | Челночный бег 3х10. Беговые упражнения с заданием. |  |
| 8 | Изучение техники метания малого мяча на дальность и в цель |  |
| 9 | Эстафетный бег |  |
| 10 | Техника прыжка в длину с места. |  |
| 11 | Жонглирование мячом |  |
| 12 | Передача и ловля мяча в парах от груди, плеча, из-за головы. |  |
| 13 | Передачи мяча в парах, тройках, в движении. |  |
| 14 | Элементы тактических игровых комбинаций |  |
| 15 | Ведения мяча на месте и в движении по прямой, змейкой. |  |
| 16 | Упражнения с набивными мячами |  |
| 17 | Повторение ведения мяча на месте и в движении по прямой, змейкой. |  |
| 18 | Бросок мяча в цель (щит, кольцо) |  |
| 2 четверть | **Гимнастика** | **14** |
| 19 | Инструктаж техники безопасности при занятиях на уроках гимнастики. |  |
| 20 | Строевые команды и упражнения. |  |
| 21 | Повороты на месте |  |
| 22 | Перестроения из одной шеренги в две и обратно. |  |
| 23 | Техника выполнения акробатических упражнений. Развитие координации движения. |  |
| 24 | Строевые упражнения и техника выполнения акробатических упражнений. |  |
| 25 | Упражнения с гимнастической палкой. |  |
| 26 | Самоконтроль. Личная гигиена. |  |
| 27 | Лазание приставным шагом |  |
| 28 | Упражнения на низкой перекладине висы, упоры, перемахи.  |  |
| 29 | Сочетание гимнастических комбинаций на низкой перекладине.  |  |
| 30 | Акробатических комбинаций из 3-4 акробатических элементов. |  |
| 31 | Упражнения на развитие равновесия |  |
| 32 | Изучение передвижений на гимнастическом бревне |  |
| 3 четверть | ***Лыжная подготовка*** | **14** |
| ***Подвижные и спортивные игры*** | **6** |
| 33 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Экипировка лыжника. |  |
| 34 | Строевые упражнения с лыжным комплектом. |  |
| 35 | Техника передвижения скользящим шагом. |  |
| 36 | Техника попеременного двушажного хода. |  |
| 37 | Техника попеременного двухшажного хода. |  |
| 38 | Техника одновременного одношажного хода |  |
| 39 | Техника подъемов «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой». |  |
| 40 | Техника торможения «плугом», «упором». |  |
| 41 | Поворот переступанием. Прохождение дистанции 500 м. |  |
| 42 | Прохождение дистанции 1000 м. Развитие выносливости. |  |
| 43 | Ходьба на неглубоком (глубоком) снегу, с препятствиями, подъемами и спусками |  |
| 44 | Спуск с горки с переступанием |  |
| 45 | Повторение поворотов на месте и в движении. |  |
| 46 | Прохождение дистанции на выносливость 1500 км. |  |
| 47 | Ловля мяча одной, двумя руками |  |
| 48 | Передачи мяча в парах на месте и в движении |  |
| 49 | Ведение мяча на месте и в движении |  |
| 50 | Ведение мяча с сопротивлением |  |
| 51 | Броски в кольцо с сопротивлением |  |
| 52 | Броски мяча в кольцо после ведения |  |
| 4 четверть | ***Легкая атлетика*** | **10** |
| ***Подвижные и спортивные игры*** | **6** |
| 53 | Инструктаж техники безопасности на уроках легкой атлетики. Ускорение с разных стартовых положений. |  |
| 54 | Прыжок в длину с места. |  |
| 55 | Челночный бег 3х10. Беговые упражнения с заданием. |  |
| 56 | Прыжок в высоту способом «согнув ноги». |  |
| 57 | Бег 30 м. |  |
| 58 | Техника метания малого мяча в цель и на дальность |  |
| 59 | Броски набивного мяча на дальность |  |
| 60 | Бег до 300 м |  |
| 61 | Повторение техники метания малого мяча. |  |
| 62 | Бег до 1000 м |  |
| 63 | Правила игры в мини-футбол. Разметка. |  |
| 64 | Остановка мяча наступанием. |  |
| 65 | Передачи мяча внутренней стороной стопы |  |
| 66 | Ведение и передачи мяча на месте и в движении |  |
| 67 | Удары по воротам со средней дистанции |  |
| 68 | Техника игры вратаря  |  |
| ***Всего за год*** | **68** |

**4 КЛАСС**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Содержание** | Количество часов |
| 1 четверть | **Легкая атлетика** | **10** |
| ***Подвижные и спортивные игры*** | **8** |
| 1 | Инструктаж техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Легкоатлеты современности. |  |
| 2 | Техника выполнения специальных беговых упражнений. |  |
| 3 | Техника прыжка в длину с места. |  |
| 4 | Бег 30 м с максимальным ускорением |  |
| 5 | Стартовый разгон в беге на короткие дистанции. |  |
| 6 | Финальное усилие в беге на средние дистанции |  |
| 7 | Челночный бег 3х10. Бег 60 м |  |
| 8 | Метание малого мяча на дальность и в цель |  |
| 9 | Эстафетный бег |  |
| 10 | Бег до 1000 м |  |
| 11 | Правила игры в пионербол. Разметка площадки |  |
| 12 | Передача и ловля мяча в парах через сетку. |  |
| 13 | Подача мяча |  |
| 14 | Элементы тактических игровых комбинаций |  |
| 15 | Ловля мяча двумя руками |  |
| 16 | Ловля мяча после подачи |  |
| 17 | Обманные движения в игре пионербол |  |
| 18 | Учебная игра в пионербол |  |
| 2 четверть | **Гимнастика** | **14** |
| 19 | Инструктаж техники безопасности при занятиях на уроках гимнастики. |  |
| 20 | Строевые команды и упражнения. |  |
| 21 | Повороты на месте |  |
| 22 | Перестроения из одной шеренги в две, в три и обратно. |  |
| 23 | Кувырок вперед, назад |  |
| 24 | Стойка на лопатках из упора присев |  |
| 25 | Мост. Упражнения для развития силы. |  |
| 26 | Самоконтроль. Личная гигиена. |  |
| 27 | Подтягивание. Отжимание. |  |
| 28 | Упражнения на низкой перекладине висы, упоры, перемахи.  |  |
| 29 | Опорный прыжок.  |  |
| 30 | Упражнения на гимнастическом бревне |  |
| 31 | Упражнения на развитие гибкости |  |
| 32 | Акробатические комбинации. |  |
| 3 четверть | ***Лыжная подготовка*** | **14** |
| ***Подвижные и спортивные игры*** | **6** |
| 33 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Экипировка лыжника. |  |
| 34 | Строевые упражнения с лыжным комплектом. |  |
| 35 | Техника передвижения скользящим шагом. |  |
| 36 | Техника попеременного двушажного хода. |  |
| 37 | Техника попеременного двухшажного хода. |  |
| 38 | Техника одновременного одношажного хода |  |
| 39 | Техника подъемов «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой». |  |
| 40 | Техника торможения «плугом», «упором» на спуске |  |
| 41 | Поворот переступанием. Прохождение дистанции 500 м. |  |
| 42 | Прохождение дистанции 1000 м. Развитие выносливости. |  |
| 43 | Ходьба на неглубоком (глубоком) снегу, с препятствиями, подъемами и спусками |  |
| 44 | Спуск с горки с переступанием |  |
| 45 | Повторение поворотов на месте и в движении. |  |
| 46 | Прохождение дистанции на выносливость 2000 км. |  |
| 47 | Ловля мяча одной, двумя руками |  |
| 48 | Передачи мяча в парах на месте и в движении |  |
| 49 | Ведение мяча на месте и в движении |  |
| 50 | Ведение мяча с сопротивлением |  |
| 51 | Броски в кольцо с сопротивлением |  |
| 52 | Броски мяча в кольцо после ведения |  |
| 4 четверть | ***Легкая атлетика*** | **10** |
| ***Подвижные и спортивные игры*** | **6** |
| 53 | Инструктаж техники безопасности на уроках легкой атлетики. Ускорение с разных стартовых положений. |  |
| 54 | Прыжок в длину с места. |  |
| 55 | Челночный бег 3х10. Беговые упражнения с заданием. |  |
| 56 | Прыжок в высоту способом «согнув ноги». |  |
| 57 | Бег 30 м. |  |
| 58 | Техника метания малого мяча в цель и на дальность |  |
| 59 | Броски набивного мяча на дальность |  |
| 60 | Бег до 300 м |  |
| 61 | Повторение техники метания малого мяча. |  |
| 62 | Бег до 1000 м |  |
| 63 | Правила игры в мини-футбол. Разметка. |  |
| 64 | Остановка мяча наступанием. |  |
| 65 | Передачи мяча внутренней стороной стопы |  |
| 66 | Ведение и передачи мяча на месте и в движении |  |
| 67 | Удары по воротам со средней дистанции |  |
| 68 | Техника игры вратаря  |  |
| ***Всего за год*** | 68 |