

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Данная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для обучающихся 1-4 классов разработана на основе требований к результатам освоения ООП НОО ЧОУ Школы «Экология и Диалектика» на 2015-2020 г.г. в соответствии с ФГОС НОО.

Изучение предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования направлено на достижение следующих целей и задач:

**Цель:**

формирование физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Задачи:**

* укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому и социальному развитию, успешному обучению детей;
* формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
* развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
* обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.
* совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазаньи, метании;
* обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
* развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
* формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических способностей;
* формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

***Личностными результатами*** освоения обучающимися начальной школы курса «Физическая культура» является:

* формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
* овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся мире;
* принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
* развитие самостоятельности и личной ответственности, этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
* развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, готовности не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

***Метапредметными результатами***освоения обучающимися начальной школы курса «Физическая культура» являются:

* овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
* формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие, работа в команде) со сверстниками в спортивно-игровой деятельности;
* готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
* овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

***Предметные результаты*** изучения предметной области «Физическая культура» отражают:

* формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие человека, о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы, трудовой деятельности и социализации;
* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д);
* формирование навыка систематического наблюдения за собственным физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств.

**1 класс**

По завершении учебного года обучающийся **научится:**

* называть: виды физической активности, составляющие содержание урока (бег, ходьба, физические упражнения, игры, эстафеты и т.д.); условия передвижения на лыжах; виды и условия правильного отдыха и основы безопасности жизнедеятельности; основные системы жизнеобеспечения человека, части тела, состав скелета человека; составляющие ЗОЖ, основные составляющие режима дня и время их осуществления; упражнения для утренней гимнастики, для формирования правильной осанки, для профилактики плоскостопия и гимнастики для глаз;
* рассказывать об особенностях спортивной формы для разных уроков физической культуры; излагать факты истории физической культуры, о её роли в жизнеобеспечении древнего человека;
* узнавать и определять названия спортивных игр; объяснять правила подвижных игр и эстафет;
* выполнять: организующие строевые команды, упражнения утренней гимнастики, физминуток, упражнения для формирования правильной осанки; простые акробатические упражнения (стойки, перекаты, группировка), гимнастические упражнения прикладной направленности (лазание по шведской стенке, преодоление полосы препятствий, висы на шведской стенке и др.); бег с изменением направления, специальные беговые и прыжковые упражнения; марширование и ходьбу; демонстрировать технику метания теннисного мяча на точность; броски набивных мячей (до 2 кг); передвигаться на лыжах ступающим шагом, поворачивать переступанием, спускаться с пологого спуска; простые игровые действия из спортивных и подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающийся**получит возможность научиться:**

* организовывать подвижные игры и здоровый образ жизни (режим дня, рациональное питание и здоровый сон, достаточную двигательную активность);
* называть физические качества и их проявления; соблюдать правила безопасного поведения; перечислять виды спорта, которыми можно заниматься;
* правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, гимнастику для глаз, принимать правильную осанку в положении стоя; передвигаться на лыжах скользящим шагом; применять разученные беговые и прыжковые упражнения и броски в подвижных играх;
* проявлять доброжелательность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности.

**2 класс**

По завершении учебного года обучающийся **научится:**

* называть: основные части урока физической культуры, основные гимнастические снаряды и упражнения, спортивный инвентарь; физические качества, показатели физического развития; излагать факты истории физической культуры и Олимпийского движения; правила подвижных и спортивных игр; виды спорта, которыми можно заниматься;
* перечислять элементарные основы обучения прыжкам в длину, метанию мяча и гимнастическим упражнениям;
* различать: виды эстафет (игровая, спортивная, встречная); полезные и вредные продукты, метательные дисциплины легкой атлетики; осознавать важность питьевого режима;
* подбирать упражнения для комплексов утренней гимнастики и укрепления мышц, обеспечивающих правильную осанку; измерять и называть индивидуальные показатели физического развития (рост и вес);
* выполнять: ОРУ с предметами и без на уроке и дома (самостоятельно); упражнения для развития физических качеств, для профилактики плоскостопия и формирования осанки; бег с изменением направления, частоты и длины шагов, специальные беговые упражнения и прыжки; метание теннисного мяча на дальность; висы и лазание по шведской стенке; простые технические действия и приемы спортивных игр; тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся **получит возможность научиться**:

* объяснять основы обучения прыжкам в длину, метанию мяча и гимнастическим упражнениям;
* понимать основы развития гибкости. Выносливости и координационных способностей; роль и значение воды, питьевого режима для человека;
* организовывать встречные эстафеты, передвижения на лыжах, подвижные игры;
* выполнять эстетически красиво простые гимнастические и акробатические комбинации; сохранять правильную осанку;
* проявлять интерес к спорту;
* управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.

**3 класс**

По завершении учебного года обучающийся **научится:**

* перечислять: упражнения для развития равновесия, для формирования правильного дыхания; правила составления режима дня; основные принципы закаливания; основные правила и приемы спортивны игр; излагать факты истории физической культуры в видах спорта из школьной программы, символы и атрибуты Олимпийских игр;
* различать и сравнивать различные формы физической культуры, их направленность;
* наблюдать за действиями учителя, одноклассников, спортсменов; объяснять роль участников спортивной тренировки;
* составлять и выполнять комплексы утренней гимнастики, ОРУ, гимнастики для глаз, для профилактики плоскостопия, для формирования и коррекции осанки;
* самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры со сверстниками;
* выполнять прыжки в длину с места и с разбега; физические упражнения для развития физических качеств; акробатические упражнения; передвигаться на лыжах с палками; играть в пионербол.

Обучающийся **получит возможность научиться:**

* планировать и организовывать различные формы занятий физической культурой в режиме дня; закаливающие процедуры;
* проводить наблюдения за собственным дыхание в покое, в быту и во время занятий физкультурой; за здоровым образом жизни окружающих людей;
* перечислять названия и значение витаминов и биологически значимых элементов для здоровья человека;
* узнавать отличительные черты видов спорта из программы Олимпийских игр, талисманы Олимпийских игр;
* выполнять упражнения дыхательной гимнастики, играть в спортивные игры по упрощенным правилам.

**4 класс**

По завершении учебного года обучающийся **научится:**

* называть: особенности легкой атлетики как комплексного вида спорта; правила передачи эстафетной палочки; упражнения для развития силы, упражнения гимнастики для глаз; основные правила и приемы игры в баскетбол; факты истории олимпийских игр Древней Греции;
* понимать: основы развития координационных способностей; основы рационального питания;
* самостоятельно составлять и проводить утреннюю гимнастику; измерять ЧСС в покое и во время физической нагрузки; организовывать подвижные игры и осуществлять судейство;
* определять вид травмы и называть приемы первой помощи;
* выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств; тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств; организующие команды и приемы, перестроения на месте и в движении; акробатические, гимнастические и легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метание и броски мяча разного веса); игровые технические действия из спортивных игр;
* оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по ЧСС.

Обучающийся**получит возможность научиться:**

* самостоятельно организовывать развитие силовых и координационных способностей;
* вести здоровый образ жизни, привлекать к ЗОЖ родителей, одноклассников;
* объяснять принципы регулирования индивидуальных показателей физического развития, оценивать интенсивность физической нагрузки по ЧСС;
* играть в баскетбол, футбол, волейбол по упрощенным правилам;
* выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**1 класс**

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

*Физическая культура.* Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями. Способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

*Из истории физической культуры.* История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов.

*Физические упражнения.*Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.

**Способы физкультурной деятельности (2 часа)**

*Самостоятельные занятия.*Составление режима дня.

*Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.*Измерение длины и мас­сы тела, показателей осанки и физических качеств.

*Самостоятельные игры и развлечения.*Организация и про­ведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спор­тивных залах).

**Физическое совершенствование (93 часа)**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции на­рушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

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

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

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты в группировке лёжа на животе и из упора стоя на коленях.

*Опорный прыжок:* перелезание через гимнастического коня.

*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. Упражнения в равновесии на полу и на гимнастической скамейке.

***Легкоатлетические упражнения (23 часа)***

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

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

*Броски:* большого мяча (0,5 кг) на дальность разными спосо­бами.

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

***Лыжная подготовка(12 часов)***

Основная стойка лыжника. Повороты переступанием на месте и в движении. Падение и подъем после падения. Передвижение без палок ступающим и скользящим шагом. Торможение полуплугом. Преодоление подъемов. Спуск в основной и низкой стойке.

***Подвижные и спортивные игры (26 часов)***

*На материале гимна­стики с основами акробатики:* игровые задания с использо­ванием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передви­жении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

*На материале спортивных игр.*

*Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; оста­новка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол:* подбрасывание мяча, подача мяча, приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

**2 класс**

**Знания о физической культуре (5 часов)**

*Физическая культура.*Урок физической культуры. Основные гимнастические снаряды и упражнения, спортивный инвентарь. Физические качества: развитие координационных способностей и гибкости. Особенности режима дня. Основы рационального питания. Питьевой режим.

*Из истории физической культуры.*Олимпийские игры и Олимпийские зимние игры. Метание диска и копья в древности.

*Физические упражнения.* Расширение арсенала упражнений для комплексов утренней гимнастики и укрепления мышц, обеспечивающих правильную осанку. Комплекс упражнений пальчиковой гимнастики.

**Способы физкультурной деятельности (4 часа)**

*Самостоятельные занятия.*Составление режима дня, комплексов упражнений для формирования правильной осанки.

*Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.*Измерение антропометрических показателей. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физиче­ских упражнений.

*Самостоятельные игры и развлечения.*Организация и про­ведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спор­тивных залах).

**Физическое совершенствование (93 часа)**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции на­рушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

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

*Организующие ко­манды и приемы.* Повороты кругом, перестроение по 2 и 3 в шеренге и колонне, передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по диагонали и противоходом.

*Акробатические упражнения.*Перекаты в группировке вперед и назад, из положения лежа на спине стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги). Простые акробатические комбинации.

*Опорный прыжок:* перелезание через гимнастического коня.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Лазание по гимнастической стен­ке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания. Упражнения в равновесии на полу и на гимнастической скамейке. Висы на шведской стенке, упражнения на низкой перекладине (вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади).

***Легкоатлетические упражнения (26 часов)***

*Беговые упражнения:* равномерный,с ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по диагонали), из разных исходных положений; чел­ночный бег 3×10 м; высокий старт с последующим ускорением. Линейные и встречные эстафеты.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; многоскоки, в длину и высоту с места, со скакалкой; через препятствие; на месте с поворотом на 90 и 180 градусов.

*Броски:* большого мяча (0,5 кг) на дальность разными спосо­бами.

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

***Лыжная подготовка(12 часов)***

Передвижение на лыжах: без палок попеременный ход и одновременный ход (на пологом спуске). Спуски. Приседание на спуске. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».

***Подвижные и спортивные игры (23 часа)***

*На материале гимна­стики с основами акробатики:* игровые задания с использо­ванием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передви­жении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

*На материале спортивных игр.*

*Футбол:* оста­новка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек.

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча, остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, с продвижением, броски мяча по баскетбольному щиту.

*Волейбол:* подводящие упражнения для обучения передачам (в парах, в стену), подачам (подбрасывание на заданную высоту). Игра в пионербол.

**3 класс**

**Знания о физической культуре (5 часов)**

*Физическая культура.* Содержание различных форм физической культуры. Спортивная экипировка для занятий в зимнее время года. Физические качества: быстрота и основы методики её развития.

*Из истории физической культуры.* История появления и значения лыж. Символы Олимпийских игр. Программа и талисманы Олимпийских игр.

*Физические упражнения.* Правила составления режима дня. Комплексы утренней гимнастики: упражнения с предметами. Усложнение комплекса для формирования правильной осанки. Комплексы для профилактики плоскостопия. Дыхание: упражнения для формирования правильного дыхания.

**Способы физкультурной деятельности (4 часа)**

*Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.*Физическая нагрузка и способы её измерения.

*Самостоятельные занятия.*Основы закаливания.Выполнение простейших закаливающих процедур.

**Физическое совершенствование (93 часа)**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции на­рушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

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

*Организующие ко­манды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; вы­полнение строевых команд. Фигурная маршировка ( по диагонали, змейкой, по кругу, противоходом).

*Акробатические упражнения.*Упоры; седы; Стойка на лопатках, согнув и выпрямив ноги, мост из п. лежа и стоя, кувырок вперед, назад с выходом в разные исходные положения. Прыжки со скакалкой. Акробатическая комбинация (из 3-4 элементов)

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Лазание по канату; передвижения и повороты на гимнастическом бревне или узкой рейке гимнастической скамейки. Прыжок через гимнастического козла.Висы на шведской стенке, упражнения на низкой перекладине (вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади).

***Легкая атлетика (26 часа)***

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

*Прыжковые упражнения:* прыжок в длину с места и с прямого разбега "согнув ноги", прыжок в высоту с разбега способом "ножницы"

*Метание:* теннисного мяча в цель и на дальность.

***Передвижение на лыжах (12 часов)***

Передвижение на лыжах с лыжными палками . Одновременный ход, чередование одновременного с попеременным ходом, передвижение со сменой темпа. Эстафеты и игры на лыжах.

**Подвижные и спортивные игры (23 часа)**

*На материале гимна­стики с основами акробатики:* игровые задания с использо­ванием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передви­жении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

*На материале спортивных игр.*

*Футбол:* удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную и вертикальную мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов.

*Баскетбол:* специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек (змейкой), ловля и передачи мяча двумя руками от груди, передача игрокам команды. Обучение броску по кольцу.

*Волейбол:* Передачи мяча сверху двумя руками над собой, в стену, вперед-вверх. Упражнения для обучения подачам.

**4 класс**

**Знания о физической культуре (5 часов)**

*Физическая культура.* Роль физической культуры в армии. Развитие координационных способностей. Физические качества: сила. Силовые упражнения: сгибание-разгибание рук в упоре лежа и в висе.

*Физические упражнения.* Комплексы утренней гимнастики. Правила самостоятельного составления комплексов. Гимнастика для глаз. Рациональное питание: значение кисломолочных продуктов, супов и каш в повседневном питании.

*Из истории физической культуры.* Олимпийских игр Древней Греции. Принципы FairPlay. Игры народов мира.

**Способы физкультурной деятельности (4 часа)**

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

*Самостоятельные занятия.*Организация и про­ведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спор­тивных залах).

**Физическое совершенствование (93 часа)**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции на­рушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

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

*Организующие ко­манды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; вы­полнение строевых команд. Фигурная маршировка ( по диагонали, змейкой, по кругу, противоходом).

*Акробатические упражнения.*Выполнение акробатических комбинаций*.*

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Лазание по канату; гимнастической стенке и спуск на руках. Упражнения на перекладине: висы с узким и широким хватом, сгибание и разгибание рук в висе.

***Легкая атлетика (26 часа)***

*Беговые упражнения: С*тартовое ускорение. Финиширование.

*Прыжковые упражнения:* прыжок в длину с места и с прямого разбега "согнув ноги", прыжок в высоту с разбега способом "перешагиванием"

*Метание:* теннисного мяча в цель и на дальность.

***Передвижение на лыжах (12 часов)***

Передвижение на лыжах с лыжными палками . Одновременный одношажный ход, чередование изученных ходов во время передвижения. Эстафеты и игры на лыжах.

***Подвижные и спортивные игры (23 часа)***

*На материале гимна­стики с основами акробатики:* игровые задания с использо­ванием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передви­жении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

*На материале спортивных игр.*

*Футбол:* игра по упрощенным правилам.

*Баскетбол:* Броски в кольцо.

*Волейбол:* Передачи мяча в парах. Пионербол.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 КЛАСС:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата** | **Тема** | **Корректировка** |
| **Знания о физической культуре (2 часа)** | | | |
| 1/1 |  | Организационно-методические требования на уроках физической культуры |  |
| 2/2 |  | Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Особенности спортивной формы для различных уроков физкультуры. |  |
| **Способы физкультурной деятельности(1 час)** | | | |
| 3/1 |  | Самостоятельные игры и развлечения. Организация игр на свежем воздухе |  |
| **Физическое совершенствование(19 часов)**  **Гимнастика с основами акробатики (3 часа)** | | | |
| 4/1 |  | Организующие ко­манды и приемы. Правила выполнения строевых упражнений. Строевые упражнения в шеренге. |  |
| 5/2 |  | Размыкание; повороты прыжком, переступание; перестроения из шеренги в колонну. Строевые упражнения в колонне. |  |
| 6/3 |  | Совершенствование поворотов «прыжком», «переступанием» на месте |  |
| **Легкая атлетика (11 часов)** | | | |
| 7/1 |  | Беговые упражненияТехника выполнения беговых упражнений. |  |
| 8/2 |  | Техника выполнения бега с высокого старта. |  |
| 9/3 |  | Техника выполнения челночного бега 3х10 м |  |
| 10/4 |  | Тестирование двигательных качеств: челночный бег 3х10 м. |  |
| 11/1 |  | Прыжковые упражнения**.** Прыжки на одной, двух ногах на месте и с продвижением |  |
| 12/2 |  | Прыжок в длину с места |  |
| 13/3 |  | Прыжок в длину с места |  |
| 14/4 |  | Тестирование скоростно-силовых качеств: прыжок в длину с места. |  |
| 15/1 |  | **Метание мяча в цель и на дальность с места. Метание малого мяча в вертикальную цель.** |  |
| 16/2 |  | Метание малого мяча в горизонтальную цель |  |
| 17/3 |  | Метание малого мяча на дальность из-за головы, стоя на месте. |  |
| 18/4 |  | Метание набивного мяча (1 кг) на дальность двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания. |  |
| **Подвижные игры (5 часов)** | | | |
| 19/1 |  | Подвижные игры на развитие быстроты «Два мороза», «Ловишки» |  |
| 20/2 |  | Подвижные игры на развитие быстроты «Пятнашки», « Горелки» |  |
| 21/3 |  | Подвижные игры на развитие координационных способностей «Живая мишень», «Вызов номеров» |  |
| 22/4 |  | Подвижные игры на развитие координационных способностей «Зайцы в огороде» |  |
| 23/5 |  | Подвижные игры на развитие координационных способностей «Ловля парами» |  |
| **Знания о физической культуре (2 часа)** | | | |
| 24/1 |  | Физические упражнения. Значение и влияние физических упражнений на развитие физических качеств |  |
| 25/2 |  | Физические упражнения для развития физических качеств |  |
| **Физическое совершенствование (69 часов)**  **Гимнастика с основами акробатики (22 часа)** | | | |
| 26/1 |  | Акробатические упражнения. Упоры: присев, на коленях, лежа, лежа согнувшись. |  |
| 27/2 |  | Седы: сед ноги врозь, сед на пятках, сед согнувшись |  |
| 28/1 |  | Группировка; перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях |  |
| 29/2 |  | Группировка; перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях |  |
| 30/3 |  | Группировка; перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях |  |
| 31/1 |  | Гимнастические упражнения прикладного характера.Лазанье по гимнастической стенке по диагонали вверх и вниз. |  |
| 32/2 |  | Лазанье по гимнастической стенке по диагонали вверх и вниз |  |
| 33/3 |  | Лазанье по гимнастической стенке по диагонали вверх и вниз |  |
| 34/1 |  | Передвижения по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях. |  |
| 35/2 |  | Передвижения по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях. |  |
| 36/3 |  | Передвижения по наклонной гимнастической скамейке в положении лежа на животе. |  |
| 37/4 |  | Передвижения по наклонной гимнастической скамейке в положении лежа на животе. |  |
| 38/5 |  | Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке и гимнастической стенке. |  |
| 39/6 |  | Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке и гимнастической стенке. |  |
| 40/7 |  | Преодоление полосы препятствий из 4-5 элементов. |  |
| 41/1 |  | Упражнения на низкой перекладине.  Вис на согнутых руках. |  |
| 42/2 |  | Вис стоя спереди, сзади. |  |
| 43/3 |  | Вис завесом одной и вис завесом двумя |  |
| 44/4 |  | Тестирование силовых качеств: подтягивание на низкой перекладине в висе лежа |  |
| 45/1 |  | Упражнения в равновесии на полу и на гимнастической скамейке. |  |
| 46/2 |  | Упражнения в равновесии на полу и на гимнастической скамейке. |  |
| 47/3 |  | Упражнения в равновесии на полу и на гимнастической скамейке. |  |
| **Подвижные игры (2 часа)** | | | |
| 48/1 |  | Подвижные игры с элементами гимнастики « Кто сильнее?», «Альпинисты», «Раки», «Тройки», «Пожарные на учении», полоса препятствий |  |
| 49/2 |  | Подвижные игры с элементами гимнастики « Кто сильнее?», «Альпинисты», «Раки», «Тройки», «Пожарные на учении», полоса препятствий |  |
| **Гимнастика с основами акробатики (7 часов)** | | | |
| 50/1 |  | Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки на скакалке |  |
| 51/2 |  | Прыжки на скакалке |  |
| 52/3 |  | Тестирование скоростных качеств: прыжки на скакалке за 1 мин. |  |
| 53/1 |  | Опорный прыжок.Перелезания через горку матов и гимнастическую скамейку. |  |
| 54/2 |  | Перелезания через гимнастического коня |  |
| 55/3 |  | Перелезания через гимнастического коня |  |
| 56/1 |  | Тестирование силовых качеств: бросок медицинбола на дальность из п. сидя |  |
| **Лыжная подготовка (12 часов)** | | | |
| 57/1 |  | Правила по ТБ на уроках лыжной подготовки. Перенос лыж. Требования к одежде.  *Роль и значение занятий лыжной подготовкой для укрепления здоровья.* |  |
| 58/1 |  | Виды лыжных ходов.Техника ступающего шага без палок |  |
| 59/2 |  | Техника ступающего шага с палками |  |
| 60/3 |  | Передвижение скользящим шагом без палок |  |
| 61/4 |  | Передвижение скользящим шагом с палками |  |
| 62/5 |  | Передвижение скользящим шагом с палками |  |
| 63/1 |  | Спуск и подъем на склон.Техника подъема на склон «лесенкой», спуск в основной стойке |  |
| 64/2 |  | Техника подъема на склон «лесенкой», спуск в основной стойке |  |
| 65/3 |  | Техника подъема на склон «лесенкой», спуск в основной стойке |  |
| 66/1 |  | Торможение.Торможение способом падения на бок. |  |
| 67/2 |  | Торможение «полуплугом» |  |
| 68/3 |  | Торможение «полуплугом» |  |
| **Подвижные игры (2 часа)** | | | |
| 69/1 |  | Эстафеты и подвижные игры на лыжах: игры «Кто первый», «Пройди в ворота», «Догони», «Лыжня» |  |
| 70/2 |  | Эстафеты и подвижные игры на лыжах: игры «Кто первый», «Пройди в ворота», «Догони», «Лыжня» |  |
| **Подвижные игры с элементами спортивных игр (12 часов)** | | | |
| 71/1 |  | Игры с элементами баскетбола. Броски и ловля мяча на месте |  |
| 72/2 |  | Ловля и передача мяча в парах от груди, снизу, от плеча, из-за головы, с отскоком от пола |  |
| 73/3 |  | Ловля и передача мяча в парах от груди, снизу, от плеча, из-за головы, с отскоком от пола |  |
| 74/4 |  | Ловля и передачи в парах на месте различными способами |  |
| 75/1 |  | Игры с элементами волейбола. Броски и ловля резинового мяча в парах |  |
| 76/2 |  | Броски и ловля резинового мяча в тройках |  |
| 77/3 |  | Перебрасывание мяча через сетку |  |
| 78/4 |  | Перебрасывание мяча через сетку |  |
| 79/5 |  | Игры с элементами футбола.Удар внутренней частью стопы но неподвижному мячу |  |
| 80/1 |  | Удар по катящемуся мячу |  |
| 81/2 |  | Остановка мяча внутренней частью стопы |  |
| 82/3 |  | Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема ноги |  |
| **Легкая атлетика (12 часов)** | | | |
| 83/1 |  | Прыжковые упражнения.Спрыгивание и запрыгивание на высоту |  |
| 84/2 |  | Прыжки в высоту с места |  |
| 85/3 |  | Прыжки в высоту с места |  |
| 86/4 |  | Метание мяча в цель с места.Метание в горизонтальную и вертикальную цели |  |
| 87/5 |  | Метание в горизонтальную и вертикальную цели |  |
| 88/6 |  | Метание в горизонтальную и вертикальную цели |  |
| 89/1 |  | Беговые упражнения. Техника бега на длинные дистанции |  |
| 90/2 |  | Бег на развитие выносливости, 1000 м |  |
| 91/3 |  | Высокий старт с последующим ускорением |  |
| 92/4 |  | Бег на короткие дистанции |  |
| 93/5 |  | Тестирование скоростных качеств: бег 30м |  |
| 94/6 |  | Тестирование скоростных качеств: бег 60 м |  |
| **Способы физкультурной деятельности(1 час)** | | | |
| 95/1 |  | Самостоятельные игры и развлечения.Организация и про­ведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спор­тивных залах). |  |
| **Физическое совершенствование (4 часа)**  **Подвижные игры (4 часа)** | | | |
| 96/1 |  | Подвижные игры с элементами легкоатлетических упражнений |  |
| 97/2 |  | Подвижные игры с элементами легкоатлетических упражнений |  |
| 98/3 |  | Подвижные игры на развитие физических качеств |  |
| 99/4 |  | Подвижные игры на развитие физических качеств |  |

**2 КЛАСС:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата** | **Тема** | **Корректировка** |
| **Знания о физической культуре (1 час)** | | | |
| 1/1 |  | Правила по ТБ в спортивном зале и на спортивной площадке. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. |  |
| **Способы физкультурной деятельности(2 часа)** | | | |
| 2/1 |  | Самостоятельные игры и развлечения.Организация игр на свежем воздухе |  |
| 3/2 |  | Организация и проведение подвижных игр |  |
| **Физическое совершенствование(21 час)**  **Легкая атлетика (12 часов)** | | | |
| 4/1 |  | Беговые упражнения.Высокий старт. Бег с высокого старта. |  |
| 5/2 |  | Техника выполнения бега с высокого старта, бег с ускорением. |  |
| 6/3 |  | Бег с высокого старта на короткие дистанции. (30 м, 60 м) |  |
| 7/4 |  | Техника выполнения челночного бега 3х10 м. |  |
| 8/5 |  | Развитие скоростно-координационных качеств. Челночный бег 3х10 м |  |
| 9/1 |  | Прыжок в длину.Техника выполнения прыжка в длину с места. |  |
| 10/2 |  | Прыжок в длину с места. |  |
| 11/3 |  | Прыжок в длину с места. |  |
| 12/1 |  | Метание мяча в цель и на дальность с места**.** Метание малого мяча в вертикальную цель. |  |
| 13/2 |  | Метание малого мяча в горизонтальную цель. |  |
| 14/3 |  | Метание малого мяча на дальность из-за головы, стоя на месте. |  |
| 15/4 |  | Метание набивного мяча (2 кг) на дальность из-за головы из положения сидя. |  |
| **Подвижные игры (5 часов)** | | | |
| 16/1 |  | Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков бега. |  |
| 17/2 |  | Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков бега. |  |
| 18/3 |  | Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках |  |
| 19/4 |  | Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках. |  |
| 20/5 |  | Подвижные игры на совершенствование дальности и точности метания. |  |
| **Знания о физической культуре (2 часа)** | | | |
| 21/1 |  | **Из истории физической культуры.**  История возникновения первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности. |  |
| 22/2 |  | Современные Олимпийские игры, их связь с правилами и традициями древних Олимпийских игр. |  |
| **Физическое совершенствование (62 часа)**  **Гимнастика с основами акробатики (19 часов)** | | | |
| 23/1 |  | Организующие ко­манды и приемы.Строевые упражнения в шеренге. |  |
| 24/2 |  | Строевые упражнения в колонне. |  |
| 25/3 |  | Перестроения в шеренге, колонне |  |
| 26/4 |  | Фигурная маршировка (по диагонали, змейкой, по кругу, противоходом). |  |
| 27/1 |  | Упражнения на низкой перекладине.Вис на согнутых руках. |  |
| 28/2 |  | Вис стоя спереди, сзади |  |
| 29/3 |  | Вис завесом одной и вис завесом двумя |  |
| 30/1 |  | Акробатические упражнения.Упражнения в группировке, перекаты. |  |
| 31/2 |  | Акробатическое упражнение: кувырок вперед. Техника выполнения. |  |
| 32/3 |  | Кувырок вперед в группировке. Мост из п. лежа. |  |
| 33/4 |  | Кувырок вперед. Мост из п. лежа. |  |
| 34/5 |  | Акробатические упражнения: стойка на лопатках согнув ноги. |  |
| 35/6 |  | Акробатические упражнения: стойка на лопатках, выпрямив ноги. |  |
| 36/7 |  | Полупереворот назад из стойки на лопатках в стойку на коленях. |  |
| 37/8 |  | Полупереворот назад из стойки на лопатках в стойку на коленях. |  |
| 38/9 |  | Акробатическая комбинация: из п. лежа в стойку на лопатках, согнув ноги с последующим выпрямлением -переворот назад в упор стоя на коленях |  |
| 40/10 |  | Акробатическая комбинация: из п. лежа в стойку на лопатках, согнув ноги с последующим выпрямлением -переворот назад в упор стоя на коленях |  |
| 41/11 |  | Акробатическая комбинация: из п. лежа в стойку на лопатках, согнув ноги с последующим выпрямлением -переворот назад в упор стоя на коленях |  |
| 42/12 |  | Акробатическая комбинация из 2-3 элементов |  |
| **Подвижные игры (3 часа)** | | | |
| 43/1 |  | Подвижные игры с элементами гимнастики |  |
| 44/2 |  | Подвижные игры с элементами гимнастики |  |
| 45/3 |  | Подвижные игры с элементами гимнастики |  |
| **Гимнастика с основами акробатики (13 часов)** | | | |
| 46/1 |  | Гимнастические упражнения прикладного характера.Лазанье по гимнастической стенке по диагонали вверх и вниз |  |
| 47/2 |  | Лазанье по гимнастической стенке по диагонали вверх и вниз |  |
| 48/1 |  | Прыжки на скакалке |  |
| 49/2 |  | Прыжки на скакалке |  |
| 50/3 |  | Прыжки на скакалке |  |
| 51/1 |  | Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке |  |
| 52/2 |  | Комбинация упражнений в равновесии |  |
| 53/1 |  | Опорный прыжок.Перелезания через гимнастического коня |  |
| 54/2 |  | Перелезания через гимнастического коня |  |
| 55/3 |  | Перелезания через гимнастического коня |  |
| 56/1 |  | Преодоление полосы препятствий.Разнообразные передвижения с элементами лазанья, перелезания, переползания |  |
| 57/2 |  | Разнообразные передвижения с элементами лазанья, перелезания, переползания |  |
| 58/3 |  | Преодоление полосы препятствий из 4-5 элементов |  |
| **Лыжная подготовка (12 часов)** | | | |
| 59/1 |  | Правила по ТБ на уроках лыжной подготовки. Перенос лыж. Требования к одежде.  Роль и значение занятий лыжной подготовкой для укрепления здоровья |  |
| 60/1 |  | Виды лыжных ходов. Передвижение скользящим шагом с палками |  |
| 61/2 |  | Скользящий шаг с палками |  |
| 62/3 |  | Техника двухшажного попеременного хода |  |
| 63/4 |  | Двухшажный попеременный ход |  |
| 64/5 |  | Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. |  |
| 65/1 |  | Спуск и подъем на склон.Техника подъема на склон «лесенкой», спуск в основной стойке |  |
| 66/2 |  | Техника подъема на склон «лесенкой», спуск в основной стойке |  |
| 67/3 |  | Техника подъема на склон «лесенкой», спуск в основной стойке |  |
| 68/1 |  | Торможение.Торможение способом падения на бок. |  |
| 69/2 |  | Торможение "плугом" |  |
| 70/3 |  | Торможение "плугом" |  |
| **Подвижные игры (2 часа)** | | | |
| 71/1 |  | Эстафеты в передвижении на лыжах |  |
| 72/2 |  | Эстафеты в передвижении на лыжах |  |
| **Подвижные игры с элементами спортивных игр (13 часов)** | | | |
| 73/1 |  | Игры с элементами баскетбола**.** Специальные передвижения без мяча. Остановка в шаге и прыжком. |  |
| 74/2 |  | Ведение мяча на месте, с продвижение вперёд по прямой и по дуге |  |
| 75/3 |  | Ловля и передачи в парах на месте |  |
| 76/4 |  | Броски мяча по баскетбольному щиту |  |
| 77/5 |  | Бросок мяча в корзину "снизу", "сверху" |  |
| 78/1 |  | Игры с элементами волейбола.Ловля и передачи мяча в парах и через сетку |  |
| 79/2 |  | Подача одной и двумя руками из-за головы через сетку |  |
| 80/3 |  | Бросок мяча через сетку двумя руками разными способами (от груди, снизу, из-за головы) |  |
| 81/4 |  | Игра «Пионербол» |  |
| 82/1 |  | **3. Игры с элементами футбола**  Удар но неподвижному и катящемуся мячу |  |
| 83/2 |  | Остановка мяча внутренней частью стопы |  |
| 84/3 |  | Ведение мяча с остановками, с обводкой стоек |  |
| 85/4 |  | Игра по упрощенным правилам |  |
| **Знания о физической культуре (1час)** | | | |
| 86/1 |  | Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями |  |
| **Способы физкультурной деятельности(2 часа)** | | | |
| 87/1 |  | **Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью***.*Измерение антропометрических показателей. |  |
| 88/2 |  | Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физиче­ских упражнений. |  |
| **Физическое совершенствование(14 часов)**  **Легкая атлетика (14 часов)** | | | |
| 89/1 |  | **4.Прыжок длину с разбега**  Прыжок в длину с прямого разбега. Элементы техники. |  |
| 90/2 |  | Прыжок в длину с прямого разбега: разбег, отталкивание. |  |
| 91/3 |  | Прыжок в длину с прямого разбега: фаза полета, приземление |  |
| 92/4 |  | Тестирование скоростно-силовых качеств: прыжок в длину с разбега |  |
| 93/1 |  | **5. Прыжок в высоту с разбега**  Прыжок в высоту с прямого разбега: элементы техники |  |
| 94/2 |  | Прыжок в высоту с прямого разбега: разбег, отталкивание |  |
| 95/3 |  | Прыжок в высоту с прямого разбега: фаза полета, приземление |  |
| 96/4 |  | Прыжок в высоту с прямого разбега |  |
| 97/1 |  | **6. Длительный бег**  Техника бега на длинные дистанции |  |
| 98/2 |  | 6-минутный бег |  |
| 99/3 |  | Бег на развитие выносливости, 1000 м |  |
| 100/1 |  | **7. Тестирование скоростных качеств**  Бег с низкого старта |  |
| 101/2 |  | Бег на короткие дистанции |  |
| 102/3 |  | Бег на короткие дистанции |  |

**3 КЛАСС:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата**  **план/факт** | **Тема** | **Корректировка** |
| **Знания о физической культуре (1 час)** | | | |
| 1/1 |  | Правила по ТБ в спортивном зале и на спортивной площадке  *Связь занятий физическими упражнениями с трудовой деятельностью народов Древней Руси.* |  |
| **Способы физкультурной деятельности(2 часа)** | | | |
| 2/1 |  | **Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.**  Физическая нагрузка и способы её измерения. |  |
| 3/2 |  | Связь величины нагрузки и ЧСС |  |
| **Физическое совершенствование(21 час)**  **Легкая атлетика (12 часов)** | | | |
| 4/1 |  | **Беговые упражнения:**  **1.Высокий и низкий старт, стартовый разгон.**  1. Вводный. Правила по ТБ на уроках легкой атлетики. Высокий, низкий старт. |  |
| 5/2 |  | 2.Бег на короткие дистанции: 30м. |  |
| 6/3 |  | 3.Бег на короткие дистанции: 60 м.  Стартовое ускорение |  |
| 7/4 |  | 4.Челночный бег 3х10м с низкого старта. |  |
| 8/1 |  | **2.Стайерский бег.**  1. Техника бега на длинные дистанции.1000м. |  |
| 9/2 |  | 2. Кросс. Бег 1000м. |  |
| 10/1 |  | **3. Прыжок в длину с разбега**  1. Прыжок в длину с разбега, с зоны отталкивания 60-70см. |  |
| 11/2 |  | 2. Прыжок в длину с разбега "согнув ноги". Элементы техники. |  |
| 12/3 |  | 3.Прыжок в длину с разбега "согнув ноги". Совершенствование техники выполнения. |  |
| 13/1 |  | **4. Метание мяча на дальность**  1.Метание мяча на дальность с места. |  |
| 14/2 |  | 2.Метание мяча на дальность с места. Элементы техники. |  |
| 15/3 |  | 3. Метание мяча на дальность. Совершенствование техники выполнения. |  |
| **Подвижные игры (2 часов)** | | | |
| 16/1 |  | Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков бега. |  |
| 17/2 |  | Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках |  |
| **Подвижные игры с элементами спортивных игр (7 часов)** | | | |
| 18/1 |  | **1.Игры с элементами баскетбола**  Специальные передвижения без мяча. Остановка в шаге и прыжком |  |
| 19/2 |  | Ловля и передача баск.мяча стоя на месте и при передвижении. |  |
| 20/3 |  | Ловля и передача баск.мяча стоя на месте и при передвижении. |  |
| 21/4 |  | Ведение мяча в движении с разной скоростью передвижения, в разных направлениях |  |
| 22/5 |  | Ведение мяча в движении с разной скоростью передвижения, в разных направлениях |  |
| 23/6 |  | Бросок мяча в корзину с места |  |
| 24/7 |  | Бросок мяча в корзину с места |  |
| **Знания о физической культуре (2 часа)** | | | |
| 25/1 |  | **Из истории физической культуры.**  Символы Олимпийских игр. |  |
| 26/2 |  | Программа и талисманы Олимпийских игр. |  |
| **Физическое совершенствование (34 часа)**  **Гимнастика с основами акробатики (19 часов)** | | | |
| 27/1 |  | **1. Организующие ко­манды и приемы**  Строевые упражнения в шеренге, колонне |  |
| 28/2 |  | Перестроения в шеренге, колонне |  |
| 29/3 |  | Фигурная маршировка (по диагонали, змейкой, по кругу, противоходом) |  |
| 30/1 |  | **2. Акробатические упражнения**  Техника выполнения кувырка вперед |  |
| 31/2 |  | Кувырок вперед |  |
| 32/3 |  | Техника выполнения кувырка назад |  |
| 33/4 |  | Кувырок назад |  |
| 34/1 |  | Гимнастический мост из п. лежа на спине |  |
| 35/2 |  | Гимнастический мост из п. лежа на спине |  |
| 36/1 |  | Акробатическая комбинация: кувырок вперед, поворот в упоре присев, стойка на лопатках, полупереворот назад в упор на коленях |  |
| 37/2 |  | Акробатическая комбинация: кувырок вперед, поворот в упоре присев, стойка на лопатках, полупереворот назад в упор на коленях |  |
| 38/3 |  | Акробатическая комбинация: кувырок вперед, поворот в упоре присев, стойка на лопатках, полупереворот назад в упор на коленях |  |
| 39/4 |  | Акробатическая комбинация из 3- 4 элементов |  |
| 40/1 |  | **2. Упражнения на низкой перекладине**  Вис на согнутых руках. |  |
| 41/2 |  | Вис стоя спереди, сзади |  |
| 42/3 |  | Тестирование силовых качеств: подтягивание на низкой перекладине в висе лежа |  |
| 43/1 |  | **3. Гимнастические упражнения прикладного характера**  Лазание по канату |  |
| 44/2 |  | Лазание по канату |  |
| 45/3 |  | Лазание по канату |  |
| **Подвижные игры (2 часов)** | | | |
| 46/1 |  | Подвижные игры с элементами гимнастики |  |
| 47/2 |  | Подвижные игры с элементами гимнастики |  |
| **Гимнастика с основами акробатики (13 часов)** | | | |
| 48/1 |  | **3. Гимнастические упражнения прикладного характера**  Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне и узкой рейке гимнастической скамейки |  |
| 49/2 |  | Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне и узкой рейке гимнастической скамейки |  |
| 50/3 |  | Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне и узкой рейке гимнастической скамейки |  |
| 51/1 |  | Прыжки на скакалке |  |
| 52/2 |  | Прыжки на скакалке |  |
| 53/3 |  | Тестирование скоростных качеств: прыжки на скакалке за 1 мин. |  |
| 54/1 |  | Опорный прыжок через гимнастического козла (с запрыгиванием и спрыгиванием) |  |
| 55/2 |  | Опорный прыжок через гимнастического козла (с запрыгиванием и спрыгиванием) |  |
| 56/3 |  | Опорный прыжок через гимнастического козла (с запрыгиванием и спрыгиванием) |  |
| 57/1 |  | **4. Упражнения с медицинбола**  Передачи в шеренгах, колоннах. Приседания |  |
| 58/2 |  | Броски на дальность двумя руками от груди, снизу, из-за головы |  |
| 59/3 |  | Броски на дальность двумя руками от груди, снизу, из-за головы |  |
| 60/4 |  | Тестирование силовых качеств: бросок медицинбола на дальность из п. сидя |  |
| **Знания о физической культуре (1 час)** | | | |
| 61/1 |  | **Из истории физической культуры***.*  История появления и значения лыж. Достижения российских лыжников. |  |
| **Физическое совершенствование (14 часов)**  **Лыжная подготовка (12 часов)** | | | |
| 62/1 |  | Правила по ТБ на уроках лыжной подготовки. Перенос лыж. Требования к одежде.  *Роль и значение занятий лыжной подготовкой для укрепления здоровья.* |  |
| 63/1 |  | **1. Виды лыжных ходов**  1. Техника двухшажного попеременного хода |  |
| 64/2 |  | 2. Двухшажный попеременный ход |  |
| 65/3 |  | 3 Двухшажный попеременный ход |  |
| 66/4 |  | 4. Одновременный двухшажный ход |  |
| 67/5 |  | 5. Одновременный двухшажный ход |  |
| 68/1 |  | **2. Спуск и подъем на склон**  1.Техника подъема на склон «полуелочка", "лесенка" спуск в основной, средней стойке |  |
| 69/2 |  | 2. Техника подъема на склон «полуелочка", "лесенка" спуск в основной, средней стойке |  |
| 70/3 |  | 3. Техника подъема на склон «полуелочка", "лесенка" спуск в основной, средней стойке |  |
| 71/1 |  | **3.Торможение**  1. Торможение способом падения на бок. |  |
| 72/2 |  | 2. Торможение "плугом" |  |
| 73/1 |  | **4. Передвижения на лыжах**  1. Ходьба на лыжах до 1000 м |  |
| **Подвижные игры (2 часа)** | | | |
| 74/1 |  | Эстафеты в передвижении на лыжах |  |
| 75/2 |  | Эстафеты в передвижении на лыжах |  |
| **Способы физкультурной деятельности(1 час)** | | | |
| 76/1 |  | **Самостоятельные занятия***.*  Основы закаливания.Выполнение простейших закаливающих процедур. |  |
| **Физическое совершенствование (24 часа)**  **Подвижные игры с элементами спортивных игр (10 часов)** | | | |
| 77/1 |  | **2.Игры с элементами волейбола**  Передачи мяча сверху двумя руками над собой, в стену, вперед - вверх |  |
| 78/2 |  | Передачи мяча сверху двумя руками над собой, в стену, вперед - вверх |  |
| 79/3 |  | Подача одной и двумя руками из-за головы через сетку |  |
| 80/1 |  | Игра «Пионербол» |  |
| 81/2 |  | Игра «Пионербол» |  |
| 82/1 |  | **3. Игры с элементами футбола**  Удар с разбега но неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную и вертикальную цель |  |
| 83/2 |  | Остановка мяча внутренней частью стопы |  |
| 84/3 |  | Ведение мяча с остановками, с обводкой стоек |  |
| 85/4 |  | Игра по упрощенным правилам |  |
| 86/5 |  | Игра по упрощенным правилам |  |
| **Легкая атлетика (14 часов)** | | | |
| 87/1 |  | **2 .Прыжковые упражнения**  Прыжок в высоту с разбега способом "перешагиванием": элементы техники |  |
| 88/2 |  | Прыжок в высоту с разбега способом "перешагиванием": разбег, отталкивание |  |
| 89/3 |  | Прыжок в высоту с разбега способом "перешагиванием": фаза полета, приземление |  |
| 90/4 |  | Тестирование скоростно-силовых качеств: прыжок в длину смета |  |
| 91/1 |  | **3. Метание мяча в цель с места**  Метание в горизонтальную и вертикальную цели |  |
| 92/2 |  | Метание теннисного мяча на дальность |  |
| 93/3 |  | Метание теннисного мяча на дальность |  |
| 94/1 |  | **1.Беговые упражнения**  Техника бега на длинные дистанции |  |
| 95/2 |  | Бег на развитие выносливости, 1000 м |  |
| 96/3 |  | Тестирование развития выносливости: длительный бег , 1000 м |  |
| 97/4 |  | Высокий старт с последующим ускорением |  |
| 98/5 |  | Бег на короткие дистанции |  |
| 99/6 |  | Тестирование скоростных качеств: бег 30м |  |
| 100/7 |  | Тестирование скоростных качеств: бег 60 м |  |
| **Знания о физической культуре (1 час)** | | | |
| 101/1 |  | **Физическая культура.**  Физические качества: быстрота и основы методики её развития. |  |
| **Способы физкультурной деятельности(1 час)** | | | |
| 102/1 |  | **Самостоятельные занятия***.*  Организация занятий физическими упражнениями на свежем воздухе |  |

**4 КЛАСС:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата** | **Тема** | **Корректировка** |
| **Знания о физической культуре (1 час)** | | | |
| 1/1 |  | **Физическая культура.**  Роль физической культуры в сохранении и укреплении здоровья |  |
| **Способы физкультурной деятельности(2 часа)** | | | |
| 2/1 |  | **Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.**Измерение длины и мас­сы тела. |  |
| 3/2 |  | Измерение показателей осанки и развития физических качеств. |  |
| **Физическое совершенствование(21 час)**  **Легкая атлетика (12 часов)** | | | |
| 4/1 |  | **1.Беговые упражнения**  Правила по ТБ на уроках легкой атлетики. Высокий, низкий старт. Стартовое ускорение, финиширование. |  |
| 5/2 |  | Бег на короткие дистанции: 30м, 60 м |  |
| 6/3 |  | Тестирование скоростных качеств : бег 30 м , бег 60 м |  |
| 7/1 |  | Техника выполнения челночного бега с низкого старта |  |
| 8/2 |  | Челночный бег 3х10 м с низкого старта |  |
| 9/3 |  | Тестирование скоростно-координационных качеств: челночный бег 3х10 м. |  |
| 10/1 |  | **2 .Прыжковые упражнения**  Тестирование скоростно-силовых качеств: прыжок в длину с места. |  |
| 11/2 |  | Техника прыжка в длину с прямого разбега «согнув ноги» |  |
| 12/3 |  | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» |  |
| 13/4 |  | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» |  |
| 14/1 |  | **3. Метание мяча в цель с места**  Метание мяча на дальность с места в цель и на дальность |  |
| 15/2 |  | Метание мяча на дальность. Совершенствование техники выполнения. |  |
| **Подвижные игры (2 часов)** | | | |
| 16/1 |  | Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков бега. |  |
| 17/2 |  | Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках |  |
| **Подвижные игры с элементами спортивных игр (7 часов)** | | | |
| 18/1 |  | **1.Игры с элементами баскетбола**  Ловля и передача баск.мяча стоя на месте и при передвижении |  |
| 19/2 |  | Ловля и передача баск.мяча стоя на месте и при передвижении |  |
| 20/3 |  | Ведение мяча в движении с разной скоростью передвижения, в разных направлениях |  |
| 21/4 |  | Ведение мяча в движении с разной скоростью передвижения, в разных направлениях |  |
| 22/5 |  | Бросок мяча в кольцо с места, после ведения |  |
| 23/6 |  | Бросок мяча в кольцо с места, после ведения |  |
| 24/7 |  | Игра по упрощенным правилам |  |
| **Знания о физической культуре (2 час)** | | | |
| 25/1 |  | **Из истории физической культуры***.*  Олимпийских игр Древней Греции. Игры народов мира |  |
| 26/2 |  | Современные Олимпийские игры.  Принципы FairPlay. |  |
| **Физическое совершенствование(34 час)**  **Гимнастика с основами акробатики (19 часов)** | | | |
| 27/1 |  | **1. Организующие ко­манды и приемы**  Строевые упражнения в шеренге, колонне |  |
| 28/2 |  | Перестроения в шеренге, колонне |  |
| 29/3 |  | Фигурная маршировка (по диагонали, змейкой, по кругу, противоходом) |  |
| 30/1 |  | **2. Акробатические упражнения**  Техника выполнения 2 кувырков вперед слитно |  |
| 31/2 |  | Кувырок вперед- назад |  |
| 32/3 |  | Гимнастический мост из п. лежа на спине, из п. стоя |  |
| 33/4 |  | Акробатическая комбинация 1: мост лежа, опуститься, переворот в п. лежа на живот, прыжок с опорой на руки в упор присев |  |
| 34/5 |  | Акробатическая комбинация 1: мост лежа, опуститься, переворот в п. лежа на живот, прыжок с опорой на руки в упор присев |  |
| 35/6 |  | Акробатическая комбинация 2: кувырок вперед, кувырок назад в упор на коленях, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед |  |
| 36/7 |  | Акробатическая комбинация 2: кувырок вперед, кувырок назад в упор на коленях, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед |  |
| 37/1 |  | Составление акробатической комбинации из 3-4 элементов самостоятельно |  |
| 38/2 |  | Составление акробатической комбинации из 3-4 элементов самостоятельно |  |
| 39/3 |  | Акробатическая комбинация из 3- 4 элементов |  |
| 40/1 |  | **2. Упражнения на низкой перекладине**  Висы с узким и широким хватом |  |
| 42/2 |  | Сгибание и разгибание рук в висе |  |
| 43/3 |  | Тестирование силовых качеств: сгибание и разгибание рук в висе на низкой перекладине |  |
| 44/1 |  | **3. Гимнастические упражнения прикладного характера**  Лазание по канату в три приема |  |
| 45/2 |  | Лазание по канату в три приема |  |
| 46/3 |  | Лазание по канату в три приема |  |
| **Подвижные игры (2 часов)** | | | |
| 47/1 |  | Подвижные игры с элементами гимнастики |  |
| 48/2 |  | Подвижные игры с элементами гимнастики |  |
| **Гимнастика с основами акробатики (13 часов)** | | | |
| 49/1 |  | **3. Гимнастические упражнения прикладного характера**  Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне и узкой рейке гимнастической скамейки |  |
| 50/2 |  | Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне и узкой рейке гимнастической скамейки |  |
| 51/3 |  | Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне и узкой рейке гимнастической скамейки |  |
| 52/1 |  | Прыжки на скакалке |  |
| 53/2 |  | Прыжки на скакалке |  |
| 54/3 |  | Тестирование скоростных качеств: прыжки на скакалке за 1 мин. |  |
| 55/1 |  | Опорный прыжок через гимнастического козла |  |
| 56/2 |  | Опорный прыжок через гимнастического козла |  |
| 57/3 |  | Опорный прыжок через гимнастического козла |  |
| 58/1 |  | **4. Упражнения с медицинбола**  Передачи в шеренгах, колоннах. Приседания |  |
| 59/2 |  | Броски на дальность двумя руками от груди, снизу, из-за головы |  |
| 60/3 |  | Броски на дальность двумя руками от груди, снизу, из-за головы |  |
| 61/4 |  | Тестирование силовых качеств: бросок медицинбола на дальность из п. сидя |  |
| **Знания о физической культуре (1 час)** | | | |
| 62/1 |  | Рациональное питание: значение кисломолочных продуктов, супов и каш в повседневном питании. |  |
| **Физическое совершенствование(14 час)**  **Лыжная подготовка (12 часов)** | | | |
| 63/1 |  | Правила по ТБ на уроках лыжной подготовки. Перенос лыж. Требования к одежде.  *Роль и значение занятий лыжной подготовкой для укрепления здоровья* |  |
| 64/1 |  | **1. Виды лыжных ходов**  Техника двухшажного попеременного хода |  |
| 65/2 |  | Передвижение двухшажным попеременным ходом |  |
| 66/3 |  | Техника одновременного хода |  |
| 67/4 |  | Передвижение одновременным ходом |  |
| 68/5 |  | Чередование одновременного с попеременным ходом |  |
| 69/1 |  | **2. Преодоление подъемов и спуски**  Техника подъема на склон «полуелочкой», «лесенкой», спуск в основной стойке |  |
| 70/2 |  | Техника подъема на склон «полуелочкой», «лесенкой», спуск в основной стойке |  |
| 71/3 |  | Техника подъема на склон «полуелочкой», «лесенкой», спуск в основной стойке |  |
| 72/1 |  | **3. Торможение**  Торможение «плугом» |  |
| 73/2 |  | Торможение «плугом» |  |
| 74/3 |  | Торможение «плугом» |  |
| **Подвижные игры (2 часа)** | | | |
| 75/1 |  | Эстафеты в передвижении на лыжах |  |
| 76/2 |  | Эстафеты в передвижении на лыжах |  |
| **Способы физкультурной деятельности(1 час)** | | | |
| 77/1 |  | Закаливающие процедуры.  Занятия физическими упражнениями на свежем воздухе в зимний период. |  |
| **Физическое совершенствование (24 часа)**  **Подвижные игры с элементами спортивных игр (8 часов)** | | | |
| 78/1 |  | **2.Игры с элементами волейбола**  Передачи мяча сверху двумя руками над собой, в стену, вперед - вверх |  |
| 79/2 |  | Передачи мяча сверху двумя руками над собой, в стену, вперед - вверх |  |
| 80/3 |  | Подача одной рукой через сетку из зоны подачи |  |
| 81/4 |  | Игра «Пионербол» |  |
| 82/1 |  | **3. Игры с элементами футбола**  Удар с разбега но неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную и вертикальную цель |  |
| 83/2 |  | Остановка мяча внутренней частью стопы |  |
| 84/3 |  | Ведение мяча с остановками, с обводкой стоек |  |
| 85/4 |  | Игра по упрощенным правилам |  |
| **Легкая атлетика (14 часов)** | | | |
| 86/1 |  | **2 .Прыжковые упражнения**  Прыжок в высоту с разбега способом "перешагиванием": элементы техники |  |
| 87/2 |  | Прыжок в высоту с разбега способом "перешагиванием": разбег, отталкивание |  |
| 88/3 |  | Прыжок в высоту с разбега способом "перешагиванием": фаза полета, приземление |  |
| 89/4 |  | Тестирование скоростно-силовых качеств: прыжок в длину смета |  |
| 90/1 |  | **3. Метание мяча в цель с места**  Метание в горизонтальную и вертикальную цели |  |
| 91/2 |  | Метание теннисного мяча на дальность |  |
| 92/3 |  | Метание теннисного мяча на дальность |  |
| 93/1 |  | **1.Беговые упражнения**  Техника бега на длинные дистанции, 6-минутный бег |  |
| 94/2 |  | Бег на развитие выносливости, 1000 м |  |
| 95/3 |  | Тестирование развития выносливости: длительный бег , 1000 м |  |
| 96/4 |  | Высокий старт с последующим ускорением |  |
| 97/5 |  | Бег на короткие дистанции |  |
| 98/6 |  | Тестирование скоростных качеств: бег 30м |  |
| 99/7 |  | Тестирование скоростных качеств: бег 60 м |  |
| **Подвижные игры (2 часа)** | | | |
| 100/1 |  | Подвижные игры на развитие физических качеств |  |
| 101/2 |  | Подвижные игры на развитие физических качеств |  |
| **Способы физкультурной деятельности (1 час)** | | | |
| 102/1 |  | **Самостоятельные занятия.**  Организация и про­ведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спор­тивных залах). |  |

***Контрольно-диагностические срезы***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Физические способности | Контрольное упражнение  (тест) |
| 1. | Скоростные | Бег 30м  Бег 60 м  Прыжки на скакалке за 1 мин. |
| 2. | Координационные | Челночный бег 3х10м |
| 3. | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места  Поднимание туловища из положения лежа |
| 4. | Выносливость | Бег 1000м |
| 5. | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя |
| 6. | Силовые | Подтягивание /вис  Метание медицинбола |

**Уровень физической подготовленности обучающихся 1-4 классов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Класс | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Бег 30 м с высокого старта | 1 | 6,2 | 6,7 | 7,2 | 6,3 | 6,9 | 7,3 |
| 2 | 5,4 | 7,0 | 7,1 | 5,6 | 7,2 | 7,3 |
| 3 | 5,1 | 6,7 | 6,8 | 5,3 | 6,9 | 7,0 |
| 4 | 5,0 | 6,5 | 6,6 | 5,2 | 6,5 | 6,6 |
| Бег 60 м с высокого старта | 1 | 11,8 | 12,2 | 12,8 | 11,8 | 12,4 | 13,0 |
| 2 | 11,0 | 11,4 | 12,2 | 11,0 | 11,6 | 12,4 |
| 3 | 10,8 | 11,2 | 11,8 | 10,8 | 11,4 | 12,2 |
| 4 | 10,0 | 10,8 | 11,0 | 10,3 | 11,0 | 11,5 |
| Бег 1000м (мин, с) | 1 | Без учета времени | | | | | |
| 2 | Без учета времени | | | | | |
| 3 | 5,15 | 7,15 | 7,16 | 5,40 | 7,40 | 7,41 |
| 4 | 4,30 | 5,00 | 5,30 | 5,00 | 5,40 | 6,30 |
| Челночный бег 3\*10м | 1 | 9,9 | 10,8 | 11,2 | 10,2 | 11,3 | 11,7 |
| 2 | 9,1 | 9,5 | 10,4 | 9,7 | 10,1 | 11,2 |
| 3 | 8,8 | 9,9 | 10,2 | 9,3 | 10,3 | 10,8 |
| 4 | 8,6 | 9,5 | 9,9 | 9,1 | 10,0 | 10,4 |
| Прыжок в длину с места, см | 1 | 120 | 115 | 105 | 115 | 110 | 95 |
| 2 | 165 | 125 | 110 | 155 | 125 | 100 |
| 3 | 175 | 130 | 120 | 160 | 135 | 110 |
| 4 | 185 | 160-140 | 130 | 170 | 155-140 | 120 |
| Наклон вперед из п. сидя | 1 | 8 | 3 | 2 | 11 | 3 | 2 |
| 2 | 8 | 5 | 3 | 12 | 5 | 4 |
| 3 | 9 | 4 | 3 | 12 | 6 | 5 |
| 4 | 9 | 4 | 2 | 14 | 7 | 6 |
| Подтягивание на высокой перекладине (мальчики), на низкой перекладине из виса лежа (девочки), кол-во раз | 1 | -/12 | -/9 | -/7 | 9 | 7 | 3 |
| 2 | 4 | 2 | 1 | 14 | 6 | 5 |
| 3 | 6 | 3 | 2 | 14 | 8 | 7 |
| 4 | 6 | 4 | 3 | 18 | 15 | 10 |
| Поднимание туловища из положения лежа | 1 | 18 | 8 | 7 | 13 | 7 | 6 |
| 2 | 20 | 9 | 8 | 13 | 8 | 7 |
| 3 | 20 | 10 | 9 | 14 | 8 | 7 |
| 4 | 21 | 11 | 10 | 15 | 9 | 8 |
| Прыжки на скакалке  (1 мин) | 1 | 40 | 30 | 15 | 50 | 30 | 20 |
| 2 | 50 | 40 | 30 | 60 | 50 | 30 |
| 3 | 70 | 50 | 30 | 75 | 45 | 35 |
| 4 | 75-65 | 55-45 | 35 | 80-70 | 55-50 | 40 |
| Метание медицинбола на дальность | 1 | 150 | 110 | 100 | 130 | 100 | 95 |
| 2 | 200 | 150 | 110 | 150 | 110 | 100 |
| 3 | 250 | 210 | 200 | 200 | 160 | 150 |
| 4 | 300 | 260 | 250 | 250 | 210 | 200 |