1. **Содержание учебного предмета, курса**

**Цель -** формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой. Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная)деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определённых знаний, двигательных навыков и умений.

**Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач**:

*- укрепление* здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

*- совершенствование* жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

*- формирование* общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

*- развитие* интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

*- обучение* простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обусловливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися предмета физкультурной деятельности с общеобразовательной направленностью, входят:

— умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

— умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Содержание курса**

***Знания о физической культуре***

Физическая культура*.* Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

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

Из истории физической культуры*.* История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения*.* Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

***Способы физкультурной деятельности***

Самостоятельные занятия.

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

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

Гимнастика с основами акробатики.

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

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

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.

Легкая атлетика.

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

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

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки.

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Подвижные и спортивные игры.

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; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

***Общеразвивающие упражнения***

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости:широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации*:* произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей:динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций

1. **Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса**

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

— излагать факты развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизни человека;

— использовать физическую культуру как средство для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определённые результаты.

Личностные результаты включают готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки и отражают:

— формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

— формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

— развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

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

— формирование эстетических потребностей, ценностей, чувств;

— развитие эстетических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

— развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

— формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметными результатами включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, межпредметные понятия и отражают:

— 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;

— формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способность конструктивно действовать даже в ситуации неуспеха;

— определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

— готовность конструктивно решать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

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

Предметными результатами включают освоенный учащимися в процессе изучения данного предмета опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

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

— овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

— формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

— взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинации на высоком качественном уровне, знать характеристику признаков техничного исполнения;

— выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

1. **Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | | | |
| Класс | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | **Базовая часть** | **78** | **78** | **78** | **78** |
| 1.1 | Знания о физической культуре | В процессе урока | | | |
| 1.2 | Способы физкультурной деятельности | В процессе урока | | | |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 1.4 | Лёгкая атлетика | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 1.6 | Подвижные и спортивные игры | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 2 | **Вариативная часть** | **21** | **24** | **24** | **24** |
| 2.1 | Гимнастика с элементами акробатики | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 2.2 | Лёгкая атлетика | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 2.3 | Подвижные и спортивные игры | 11 | 14 | 14 | 14 |

**Календарно-тематическое планирование**

**1 класс (3 часа в неделю х 32 недели = 96 ч.)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Дата | Тема урока |
| **Лёгкая атлетика – 12 часов** | | |
| 1 |  | Требования на уроках легкой атлетики. Возникновение физической культуры и спорта |
| 2 |  | Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Игра "Воробьи - вороны" |
| 3 |  | Тестирование прыжка в длину с места. Игра "Волк во рву". Что такое физическая культура |
| 4 |  | Тестирование наклона вперёд из положения стоя. Олимпийские игры |
| 5 |  | Тестирование бега на 1000 м. Игра "Совушка" |
| 6 |  | Техника челночного бега. Игра "Салки" |
| 7 |  | Тестирование челночного бега 3х10м. Игра "Салки с домиками" |
| 8 |  | Тестирование подтягивания у мальчиков на высокой перекладине, у девочек на низкой перекладине из виса лёжа. Ритм и темп |
| 9 |  | Тестирование поднимания опускания туловища за 30 с |
| 10 |  | Метание мешочка на дальность. Игра "Бросай далеко, собирай быстрее" |
| 11 |  | Тестирование метания малого мяча на точность. Личная гигиена человека |
| 12 |  | Беговые упражнения. Русская народная подвижная игра "Горелки" |
| **Подвижные игры - 15 часов** | | |
| 13 |  | Требования на уроках по подвижным играм. Подвижная игра "Мышеловка" |
| 14 |  | Ловля и броски мяча в парах |
| 15 |  | Подвижная игра "Осада города" |
| 16 |  | Индивидуальная работа с мячом |
| 17 |  | Школа укрощения мяча |
| 18 |  | Подвижная игра "Ночная охота" |
| 19 |  | Стихотворное сопровождение на уроках как элемент развития координации движений |
| 20 |  | Стихотворное сопровождение на уроках как элемент развития координации движений |
| 21 |  | Глаза закрывай - упражнение начинай |
| 22 |  | Броски и ловля мяча в парах |
| 23 |  | Ведение мяча |
| 24 |  | Ведение мяча в движении |
| 25 |  | Эстафеты с мячом |
| 26 |  | Подвижные игры с мячом |
| 27 |  | Подвижные игры с мячом |
| **Гимнастика – 22 часа** | | |
| 28 |  | Требования на занятиях гимнастикой. Перекаты |
| 29 |  | Перекаты |
| 30 |  | Разновидности перекатов |
| 31 |  | Техника выполнения кувырка вперед |
| 32 |  | Кувырок вперёд |
| 33 |  | Стойка на лопатках. Мост |
| 34 |  | Стойка на лопатках. Мост |
| 35 |  | Стойка на голове |
| 36 |  | Лазание по гимнастической стенке |
| 37 |  | Перелезания на гимнастической стенке |
| 38 |  | Висы на перекладине |
| 39 |  | Круговая тренировка |
| 40 |  | Прыжки со скакалкой |
| 41 |  | Прыжки в скакалку |
| 42 |  | Круговая тренировка |
| 43 |  | Вис углом и вис согнувшись на гимнастических кольцах |
| 44 |  | Вис прогнувшись на гимнастических кольцах |
| 45 |  | Переворот назад, вперёд на гимнастических кольцах |
| 46 |  | Вращение обруча |
| 47 |  | Обруч: учимся им управлять |
| 48 |  | Лазание по канату |
| 49 |  | Круговая тренировка |
| **Лыжная подготовка – 21 час** | | |
| 50 |  | Требования на уроках лыжной подготовки. Ступающий шаг на лыжах без палок |
| 51 |  | Ступающий шаг на лыжах без палок |
| 52 |  | Ступающий шаг на лыжах без палок |
| 53 |  | Скользящий шаг на лыжах без палок |
| 54 |  | Скользящий шаг на лыжах без палок |
| 55 |  | Повороты переступанием на лыжах без палок |
| 56 |  | Ступающий шаг на лыжах с палками |
| 57 |  | Ступающий шаг на лыжах с палками |
| 58 |  | Скользящий шаг на лыжах с палками |
| 59 |  | Скользящий шаг на лыжах с палками |
| 60 |  | Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок |
| 61 |  | Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок |
| 62 |  | Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками |
| 63 |  | Прохождение дистанции 1 км на лыжах |
| 64 |  | Прохождение дистанции 1,2 км на лыжах |
| 65 |  | Ступающий шаг на лыжах с палками "змейкой" |
| 66 |  | Скользящий шаг на лыжах с палками "змейкой" |
| 67 |  | Скользящий шаг на лыжах с палками "змейкой" |
| 68 |  | Прохождение дистанции 1,4 км на лыжах |
| 69 |  | Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах |
| 70 |  | Контрольный урок по лыжной подготовке |
| **Легкая атлетика – 4 часа** | | |
| 71 |  | Техника прыжка в высоту с прямого разбега |
| 72 |  | Прыжок в высоту с прямого разбега |
| 73 |  | Прыжок в высоту с прямого разбега |
| 74 |  | Прыжки в высоту |
| **Подвижные игры – 10 часов** | | |
| 75 |  | Броски и ловля мяча в парах |
| 76 |  | Броски мяча через волейбольную сетку |
| 77 |  | Точность бросков мяча через волейбольную сетку |
| 78 |  | Подвижная игра "Вышибалы через сетку" |
| 79 |  | Броски мяча через волейбольную сетку с разных дистанций |
| 80 |  | Бросок набивного мяча от груди |
| 81 |  | Бросок набивного мяча снизу |
| 82 |  | Подвижная игра "Точно в цель" |
| 83 |  | Подвижные игры для зала |
| 84 |  | Командная подвижная игра "Хвостики" |
| 85 |  | Подвижные игры с мячом |
| **Лёгкая атлетика – 11 часов** | | |
| 86 |  | Тестирование челночного бега 3х10м |
| 87 |  | Тестирование подтягивания у мальчиков на высокой перекладине, у девочек на низкой перекладине из виса лёжа |
| 88 |  | Тестирование поднимания опускания туловища за 30 с |
| 89 |  | Метание мешочка на дальность |
| 90 |  | Тестирование метания малого мяча на точность |
| 91 |  | Беговые упражнения. Русская народная подвижная игра "Горелки" |
| 92 |  | Тестирование бега на 30 м с высокого старта |
| 93 |  | Тестирование прыжка в длину с места |
| 94 |  | Тестирование наклона вперёд из положения стоя |
| 95 |  | Равномерный бег 1000 м |
| 96 |  | Равномерный бег 1000м – тест. Игра «Карлики-великаны» |

**2 класс (3 часа в неделю х 34 недели = 102 ч.)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Дата | Тема урока |
| **Лёгкая атлетика – 12 часов** | | |
| 1 |  | Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Инструктаж по технике безопасности при проведении уроков по лёгкой атлетике |
| 2 |  | Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Игра «Шишки-жёлуди-орехи» |
| 3 |  | Тестирование прыжка в длину с места. Игра "Волк во рву" |
| 4 |  | Тестирование наклона вперёд из положения стоя. Физические качества |
| 5 |  | Тестирование бега на 1000 м. Частота сердечных сокращений, способы ее измерения |
| 6 |  | Техника челночного бега. Игра "Салки" |
| 7 |  | Тестирование челночного бега 3х10м. Игра "Салки с домиками" |
| 8 |  | Тестирование подтягивания у мальчиков на высокой перекладине, у девочек на низкой перекладине из виса лёжа. Режим дня |
| 9 |  | Тестирование поднимания опускания туловища за 30 с |
| 10 |  | Метание мешочка на дальность. Игра "Бросай далеко, собирай быстрее" |
| 11 |  | Тестирование метания малого мяча на точность. Личная гигиена человека |
| 12 |  | Беговые упражнения. Русская народная подвижная игра "Горелки" |
| **Подвижные игры - 15 часов** | | |
| 13 |  | Требования по технике безопасности на уроках подвижных игр. Подвижные игры "Ловишка", "Заяц без логова", на внимание |
| 14 |  | Игры с прыжками через препятствия, с набивными мячами |
| 15 |  | Подвижная игра "Белочка - защитница" |
| 16 |  | Преодоление полосы препятствий |
| 17 |  | Усложненная полоса препятствий |
| 18 |  | Броски и ловля мяча в парах |
| 19 |  | Броски мяча в баскетбольное кольцо способом снизу |
| 20 |  | Броски мяча в баскетбольное кольцо способом сверху |
| 21 |  | Ведение баскетбольного мяча |
| 22 |  | Ведение баскетбольного мяча и броски в баскетбольное кольцо |
| 23 |  | Эстафеты с мячом |
| 24 |  | Эстафеты с мячом |
| 25 |  | Подвижные игры "Колдунчики", "Вышибалы" |
| 26 |  | Подвижные игры ""Салки - дай руку", "Пустое место" |
| 27 |  | Подвижные игры "Хвостики", "Охотники и утки" |
| **Гимнастика – 22 часа** | | |
| 28 |  | Требования на занятиях гимнастикой. Перекаты |
| 29 |  | Кувырок вперед |
| 30 |  | Кувырок вперед с трех шагов |
| 31 |  | Кувырок вперед с разбега |
| 32 |  | Усложненные варианты выполнения кувырка вперед |
| 33 |  | Стойка на лопатках, мост |
| 34 |  | Стойка на голове |
| 35 |  | Акробатическая комбинация |
| 36 |  | Круговая тренировка |
| 37 |  | Лазанье и перелезание по гимнастической стенке |
| 38 |  | Различные виды перелезаний |
| 39 |  | Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине |
| 40 |  | Прыжки в скакалку |
| 41 |  | Прыжки в скакалку в движении |
| 42 |  | Круговая тренировка |
| 43 |  | Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах |
| 44 |  | Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах |
| 45 |  | Комбинация на гимнастических кольцах |
| 46 |  | Вращение обруча |
| 47 |  | Варианты вращения обруча |
| 48 |  | Лазанье по канату |
| 49 |  | Круговая тренировка |
| **Лыжная подготовка – 21 час** | | |
| 50 |  | Требования на уроках лыжной подготовки. Ступающий шаг на лыжах без палок |
| 51 |  | Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок |
| 52 |  | Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок |
| 53 |  | Повороты переступанием на лыжах без палок |
| 54 |  | Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками |
| 55 |  | Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками |
| 56 |  | Торможение падением на лыжах без палок |
| 57 |  | Торможение падением на лыжах с палками |
| 58 |  | Прохождение дистанции 1 км на лыжах |
| 59 |  | Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон |
| 60 |  | Подъем "полуелочкой" и спуск под уклон на лыжах |
| 61 |  | Подъем на склон"елочкой" и спуск под уклон на лыжах |
| 62 |  | Подъем на склон "елочкой" и спуск под уклон на лыжах |
| 63 |  | Передвижение на лыжах змейкой ступающим и скользящим шагом |
| 64 |  | Передвижение на лыжах змейкой ступающим и скользящим шагом |
| 65 |  | Подвижная игра на лыжах "Накаты" |
| 66 |  | Подвижная игра на лыжах "Накаты" |
| 67 |  | Прохождение дистанции 1,4 км на лыжах |
| 68 |  | Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах |
| 69 |  | Лыжная гонка |
| 70 |  | Контрольный урок по лыжной подготовке |
| **Лёгкая атлетика – 4 часа** | | |
| 71 |  | Прыжок в высоту с прямого разбега |
| 72 |  | Прыжок в высоту с прямого разбега на результат |
| 73 |  | Прыжок в высоту спиной вперед |
| 74 |  | Контрольный урок по прыжкам в высоту |
| **Подвижные игры – 17 часов** | | |
| 75 |  | Броски мяча через волейбольную сетку |
| 76 |  | Броски мяча через волейбольную сетку на точность |
| 77 |  | Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций |
| 78 |  | Подвижная игра "Вышибалы через сетку" |
| 79 |  | Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку |
| 80 |  | Подвижные игры"Хвостики", "Бросай далеко, собирай быстрее" |
| 81 |  | Подвижные игры "Вышибалы", "Волк во рву" |
| 82 |  | Подвижные игры "Прерванные пятнашки", "Воробьи - вороны" |
| 83 |  | Подвижные игры "Хвостики", "Охотники и утки" |
| 84 |  | Подвижные игры "Антивышибалы" |
| 85 |  | Подвижные игры "Два капитана" - ознакомление |
| 86 |  | Подвижные игры "Два капитана" облегченная игра |
| 87 |  | Подвижные игры "Два капитана" |
| 88 |  | Подвижные игры "Птичка на дереве, собачка на земле", на внимание |
| 89 |  | Подвижные игры "Бегуны и прыгуны", "Совушка" |
| 90 |  | Подвижные игры "Земля, вода, воздух", "Удочка" |
| 91 |  | Подвижные игры "Салки" |
| **Лёгкая атлетика – 11 часов** | | |
| 92 |  | Тестирование челночного бега 3х10м |
| 93 |  | Тестирование подтягивания у мальчиков на высокой перекладине, у девочек на низкой перекладине из виса лёжа |
| 94 |  | Тестирование поднимания опускания туловища за 30 с |
| 95 |  | Метание мешочка на дальность |
| 96 |  | Тестирование метания малого мяча на точность |
| 97 |  | Беговые упражнения. Русская народная подвижная игра "Горелки" |
| 98 |  | Тестирование бега на 30 м с высокого старта |
| 99 |  | Тестирование прыжка в длину с места |
| 100 |  | Тестирование наклона вперёд из положения стоя |
| 101 |  | Равномерный бег 1000 м |
| 102 |  | Равномерный бег 1000м – тест. Игра «Карлики-великаны» |

**3 класс (3 часа в неделю х 34 недели = 102 ч.)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Дата | Тема урока |
| **Лёгкая атлетика – 12 часов** | | |
| 1 |  | Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Инструктаж по технике безопасности при проведении уроков по лёгкой атлетике |
| 2 |  | Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Игра «Белые медведи» |
| 3 |  | Тестирование прыжка в длину с места. Игра "Волк во рву" |
| 4 |  | Тестирование наклона вперёд из положения стоя. Игра "Вышибалы" |
| 5 |  | Тестирование бега на 1000 м. Игры на внимание |
| 6 |  | Техника челночного бега. Игра "Салки" |
| 7 |  | Тестирование челночного бега 3х10м. Игра "Салки - дай руку" |
| 8 |  | Тестирование подтягивания у мальчиков на высокой перекладине, у девочек на низкой перекладине из виса лежа. Пас и его значение для спортивных игр с мячом. Подвижная игра "Собачки" |
| 9 |  | Тестирование поднимания опускания туловища за 30 с. Спортивная игра "Футбол". Подвижная игра "Собачки ногами" |
| 10 |  | Метание мешочка на дальность. Игра "Ловишка с мешочком на голове" |
| 11 |  | Тестирование метания малого мяча на точность. Игра "Антивышибалы" |
| 12 |  | Беговые упражнения. Игра "Командные хвостики" |
| **Подвижные игры - 15 часов** | | |
| 13 |  | Подвижная игра "Перестрелка" |
| 14 |  | Футбольные упражнения |
| 15 |  | Футбольные упражнения |
| 16 |  | Футбольные упражнения в парах |
| 17 |  | Футбольные упражнения в парах |
| 18 |  | Различные варианты футбольных упражнений в парах |
| 19 |  | Различные варианты футбольных упражнений в парах |
| 20 |  | Подвижная игра "Осада города" |
| 21 |  | Броски и ловля мяча в парах |
| 22 |  | Броски и ловля мяча в парах |
| 23 |  | Закаливание |
| 24 |  | Подвижная игра "Собачки" |
| 25 |  | Подвижная игра "Собачки ногами" |
| 26 |  | Ведение мяча |
| 27 |  | Эстафеты с мячами |
| **Гимнастика – 22 часа** | | |
| 28 |  | Требования на занятиях гимнастикой. Кувырок вперед |
| 29 |  | Кувырок вперед с разбега через препятствие |
| 30 |  | Варианты выполнения кувырка вперед |
| 31 |  | Кувырок назад |
| 32 |  | Кувырки |
| 33 |  | Круговая тренировка |
| 34 |  | Стойка на голове |
| 35 |  | Стойка на руках |
| 36 |  | Акробатическая комбинация |
| 37 |  | Круговая тренировка |
| 38 |  | Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине |
| 39 |  | Лазанье и перелезание по гимнастической стенке |
| 40 |  | Прыжки в скакалку |
| 41 |  | Прыжки в скакалку в тройках |
| 42 |  | Лазанье по канату в три приема |
| 43 |  | Круговая тренировка |
| 44 |  | Упражнения на гимнастическом бревне |
| 45 |  | Упражнения на гимнастических кольцах |
| 46 |  | Круговая тренировка |
| 47 |  | Лазанье по наклонной гимнастической скамейке |
| 48 |  | Варианты вращения обруча |
| 49 |  | Круговая тренировка |
| **Лыжная подготовка – 21 час** | | |
| 50 |  | Требования на уроках лыжной подготовки. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок |
| 51 |  | Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок |
| 52 |  | Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками |
| 53 |  | Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками |
| 54 |  | Повороты на лыжах переступанием |
| 55 |  | Повороты на лыжах переступанием и прыжком |
| 56 |  | Попеременный двухшажный ход на лыжах |
| 57 |  | Попеременный двухшажный ход на лыжах |
| 58 |  | Одновременный двухшажный ход на лыжах |
| 59 |  | Одновременный двухшажный ход на лыжах |
| 60 |  | Подъем "полуелочкой" и "елочкой", спуск под уклон в основной стойке |
| 61 |  | Подъем "полуелочкой" и "елочкой", спуск под уклон в основной стойке |
| 62 |  | Подъем "лесенкой" и торможение "плугом" на лыжах |
| 63 |  | Передвижение и спуск на лыжах"змейкой" |
| 64 |  | Подвижная игра на лыжах "Накаты" |
| 65 |  | Спуск на лыжах со склона в низкой стойке |
| 66 |  | Прохождение дистанции 1,3 км на лыжах чередуя лыжные ходы |
| 67 |  | Прохождение дистанции 1,4 км на лыжах |
| 68 |  | Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах |
| 69 |  | Лыжная гонка |
| 70 |  | Контрольный урок по лыжной подготовке |
| **Лёгкая атлетика – 15 часов** | | |
| 71 |  | Прыжок в высоту с прямого разбега |
| 72 |  | Прыжок в высоту с прямого разбега на результат |
| 73 |  | Прыжок в высоту спиной вперед |
| 74 |  | Контрольный урок по прыжкам в высоту |
| **Подвижные игры – 17 часов** | | |
| 75 |  | Эстафеты с мячами |
| 76 |  | Подвижная игра "Два капитана" упрощенная |
| 77 |  | Подвижная игра "Два капитана" |
| 78 |  | Броски мяча через волейбольную сетку |
| 79 |  | Подвижная игра "Пионербол" |
| 80 |  | Подвижная игра "Пионербол" |
| 81 |  | Волейбол как вид спорта |
| 82 |  | Подготовка к волейболу |
| 83 |  | Подготовка к волейболу |
| 84 |  | Контрольный урок по волейболу |
| 85 |  | Знакомство с баскетболом |
| 86 |  | Подготовка к баскетболу |
| 87 |  | Спортивная игра "Баскетбол" |
| 88 |  | Спортивная игра "Футбол" |
| 89 |  | Спортивная игра "Футбол" |
| 90 |  | Подвижная игра "Флаг на башне" |
| 91 |  | Подвижные и спортивные игры |
| **Лёгкая атлетика – 11 часов** | | |
| 92 |  | Тестирование челночного бега 3х10м |
| 93 |  | Тестирование подтягивания у мальчиков на высокой перекладине, у девочек на низкой перекладине из виса лёжа |
| 94 |  | Тестирование поднимания опускания туловища за 30 с |
| 95 |  | Метание мешочка на дальность |
| 96 |  | Тестирование метания малого мяча на точность |
| 97 |  | Беговые упражнения. Русская народная подвижная игра "Горелки" |
| 98 |  | Тестирование бега на 30 м с высокого старта |
| 99 |  | Тестирование прыжка в длину с места |
| 100 |  | Тестирование наклона вперёд из положения стоя |
| 101 |  | Равномерный бег 1000 м |
| 102 |  | Равномерный бег 1000м – тест. Игра «Карлики-великаны» |

**4 класс (3 часа в неделю х 34 недели = 102 ч.)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Дата | Тема урока |
| **Лёгкая атлетика – 12 часов** | | |
| 1 |  | Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Инструктаж по технике безопасности при проведении уроков по лёгкой атлетике |
| 2 |  | Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Игра «Белые медведи» |
| 3 |  | Тестирование прыжка в длину с места. Игра "Волк во рву" |
| 4 |  | Тестирование наклона вперёд из положения стоя. Игра "Вышибалы" |
| 5 |  | Тестирование бега на 1000 м. Игры на внимание |
| 6 |  | Техника челночного бега. Игра "Салки" |
| 7 |  | Тестирование челночного бега 3х10м. Игра "Салки - дай руку" |
| 8 |  | Тестирование подтягивания у мальчиков на высокой перекладине, у девочек на низкой перекладине из виса лежа. Пас и его значение для спортивных игр с мячом. Подвижная игра "Собачки" |
| 9 |  | Тестирование поднимания опускания туловища за 30 с. Спортивная игра "Футбол". Подвижная игра "Собачки ногами" |
| 10 |  | Метание мешочка на дальность. Игра "Ловишка с мешочком на голове" |
| 11 |  | Тестирование метания малого мяча на точность. Игра "Антивышибалы" |
| 12 |  | Беговые упражнения. Игра "Командные хвостики" |
| **Подвижные игры - 15 часов** | | |
| 13 |  | Техника паса в футболе |
| 14 |  | Спортивная игра "Футбол |
| 15 |  | Спортивная игра "Футбол" |
| 16 |  | Контрольный урок по футболу |
| 17 |  | Броски и ловля мяча в парах |
| 18 |  | Броски мяча в парах на точность |
| 19 |  | Броски и ловля мяча в парах |
| 20 |  | Броски и ловля мяча в парах у стены |
| 21 |  | Подвижная игра "Осада города" |
| 22 |  | Броски и ловля мяча |
| 23 |  | Упражнения с мячом |
| 24 |  | Ведение мяча |
| 25 |  | Эстафеты с мячами |
| 26 |  | Подвижная игра "Два капитана" |
| 27 |  | Подвижная игра "Пионербол" |
| **Гимнастика – 22 часа** | | |
| 28 |  | Требования на занятиях гимнастикой. Кувырок вперед |
| 29 |  | Кувырок вперед с разбега через препятствие |
| 30 |  | Зарядка |
| 31 |  | Кувырок назад |
| 32 |  | Круговая тренировка |
| 33 |  | Стойка на голове и руках |
| 34 |  | Гимнастика, ее история и значение в жизни человека |
| 35 |  | Акробатическая комбинация |
| 36 |  | Гимнастические упражнения |
| 37 |  | Висы |
| 38 |  | Лазанье по гимнастической стенке и висы |
| 39 |  | Прыжки в скакалку |
| 40 |  | Прыжки в скакалку в тройках, четверках |
| 41 |  | Лазанье по канату в два приема |
| 42 |  | Упражнения на гимнастическом бревне |
| 43 |  | Упражнения на гимнастических кольцах |
| 44 |  | Махи на гимнастических кольцах |
| 45 |  | Круговая тренировка |
| 46 |  | Вращение обруча |
| 47 |  | Знакомство с опорным прыжком |
| 48 |  | Опорный прыжок |
| 49 |  | Контрольный урок по опорному прыжку |
| **Лыжная подготовка – 21 час** | | |
| 50 |  | Требования на уроках лыжной подготовки. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок |
| 51 |  | Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок |
| 52 |  | Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками |
| 53 |  | Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками |
| 54 |  | Повороты на лыжах переступанием |
| 55 |  | Повороты на лыжах переступанием и прыжком |
| 56 |  | Попеременный двухшажный ход на лыжах |
| 57 |  | Попеременный двухшажный ход на лыжах |
| 58 |  | Одновременный двухшажный ход на лыжах |
| 59 |  | Одновременный двухшажный ход на лыжах |
| 60 |  | Подъем "полуелочкой" и "елочкой", спуск под уклон в основной стойке |
| 61 |  | Подъем "полуелочкой" и "елочкой", спуск под уклон в основной стойке |
| 62 |  | Подъем "лесенкой" и торможение "плугом" на лыжах |
| 63 |  | Передвижение и спуск на лыжах"змейкой" |
| 64 |  | Подвижная игра на лыжах "Накаты" |
| 65 |  | Подвижная игра на лыжах "Подними предмет" |
| 66 |  | Прохождение дистанции 1,4 км на лыжах |
| 67 |  | Прохождение дистанции 1,7км на лыжах |
| 68 |  | Прохождение дистанции 2км на лыжах |
| 69 |  | Лыжная гонка |
| 70 |  | Контрольный урок по лыжной подготовке |
| **Лёгкая атлетика – 4 часа** | | |
| 71 |  | Прыжок в высоту с прямого разбега |
| 72 |  | Прыжок в высоту способом "перешагивание" |
| 73 |  | Прыжок в высоту способом "перешагивание" |
| 74 |  | Контрольный урок по прыжкам в высоту |
| **Подвижные игры – 4 часа** | | |
| 75 |  | Физкультминутка. Броски мяча через волейбольную сетку |
| 76 |  | Броски мяча через волейбольную сетку на точность |
| 77 |  | Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций |
| 78 |  | Подвижная игра "Пионербол" |
| **IV четверть (76 – 96 урок)** | | |
| **Подвижные игры – 13часов** | | |
| 79 |  | Подвижная игра "Пионербол" |
| 80 |  | Упражнения с мячом |
| 81 |  | Волейбольные упражнения |
| 82 |  | Контрольный урок по волейболу |
| 83 |  | Броски набивного мяча способами "от груди", "снизу", "из-за головы" |
| 84 |  | Броски набивного мяча правой и левой рукой |
| 85 |  | Баскетбольные упражнения |
| 86 |  | Ведение мяча |
| 87 |  | Спортивная игра "Баскетбол" |
| 88 |  | Футбольные упражнения |
| 89 |  | Спортивная игра "Футбол" |
| 90 |  | Подвижная игра "Два капитана" |
| 91 |  | Подвижная игра "Осада города" |
| **Лёгкая атлетика – 11 часов** | | |
| 92 |  | Тестирование челночного бега 3х10м |
| 93 |  | Тестирование подтягивания у мальчиков на высокой перекладине, у девочек на низкой перекладине из виса лёжа |
| 94 |  | Тестирование поднимания опускания туловища за 30 с |
| 95 |  | Метание мешочка на дальность |
| 96 |  | Тестирование метания малого мяча на точность |
| 97 |  | Беговые упражнения. Русская народная подвижная игра "Горелки" |
| 98 |  | Тестирование бега на 30 м с высокого старта |
| 99 |  | Тестирование прыжка в длину с места |
| 100 |  | Тестирование наклона вперёд из положения стоя |
| 101 |  | Равномерный бег 1000 м |
| 102 |  | Равномерный бег 1000м – тест. Игра «Карлики-великаны» |