**Пояснительная записка**

**I. Рабочая программа предмета «Физическая культура » для начального общего образования разработана на основе:**

**- нормативных документов**

**1.** Закон «Об образовании в РФ», ФЗ № 273;

**2.** Санитарно-эпидемиологические правила и 2.4.2. 2821– 10;

**3.** Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 19 декабря 2012 г. N 1067 г. Москва, Зарегистрирован в Минюсте РФ 30 января 2013 г. Регистрационный N 26755.Федеральный перечень учебников, рекомендованных Министерством образования и науки Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях, на2022/2023 учебный год;

**4**.Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 декабря 2014 г. N 1644 г. Москва

**5.** Примерная основная образовательная программа начального общего образования;

**6.** ФГОС НОО;

**7.** Уставом МБОУ «СОШ №1» ПГО,

- **информационной-методических материалов**

**1.** Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта НОО по физической культуре, рабочей программы, ВИ Лях. 1-4 классы М.: Просвещение 2020.

**2.**Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа . В 2 ч. – 40е издание переработанное.-М.: Просвещение, 2011. (Стандарт второго поколения).

**Целью** школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организация активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач:**

1.Укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению.

2.Формирование первоначальных умений саморегуляции средствами ФК.

3.Овладение школой движения.

4.Развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движения, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей.

5.Формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей.

6.Выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаря, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий.

7.Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков ЗОЖ.

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

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

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация, и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельности подходов, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

**Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:**

**1.**Организация коррекционно-развивающих занятий с целью развития пространственной ориентировки, ВПФ;

**2.** Формирование познавательной активности, учебной мотивации через игровой компонент;

**3.**Формирование произвольной регуляции (программирование своей деятельности, самоконтроль.

**II.Общая характеристика учебного предмета, курса.**

Предметное обучение ФК в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием поведения современного урока по ФК является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к утащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов РФ, в том числе:

**Принцип демократизации** в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способности детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательной и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переход от подчинения к сотрудничеству.

**Принцип гуманизации** педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе **педагогике сотрудничества** – идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместными желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

**Деятельностный подход** заключается в ориентировании ученика не только на усвоении готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

**Интенсификация и оптимизация** состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся всестороннего развития взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе **расширения межпредметных связей** из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

**III. Место учебного предмета в учебном плане.**

Курс «ФК» изучается с 2 по 4 класс из расчёта 2 часа в неделю (всего 204 ч): во 2 классе 68ч, в 3 классе 68ч, в 4 классе 68 ч. Рабочая программа рассчитана на 270 ч. на четыре года обучения (по 2 ч в неделю).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Класс** | **Количество часов в неделю** | **Количество учебных недель** |
| 2 | 2 | 34 |
| 3 | 2 | 34 |
| 4 | 2 | 34 |
| **Всего часов за учебный год плану** | 204 |  |

**IV.Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

**V. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса физическая культура.**

**Личностные, метапредметные и предметные результаты**

**2 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Познавательные | Коммуникативные | Регулятивные | Личностные |
| Базовый уровень | Рассказывать о правилах подвижных игр;  рассказывать о частоте сердечных сокращений, знать способы ее измерения;  заполнять дневник самоконтроля; | Работать в группе, устанавливать рабочие отношения; сохранять доброжелательное отношение друг к другу; сотрудничать со сверстниками, слушать и слышать друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли | Осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию; адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; самостоятельно формулировать познавательные цели; осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; | Находить выходы из спортивных ситуаций; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, установки на безопасный, здоровый образ жизни; развитие навыков  сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты; формирование  установки на безопасный, здоровый образ жизни; умение находить выходы из спорных ситуаций. |
| Повышенный | Самостоятельно предполагать, какая дополнительная информация будет нужна для изучения незнакомого материала; отбирать необходимые источники информации среди предложенных учителем словарей, справочников; анализировать, сравнивать, группировать различные объекты, явления, факты. | Участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки; выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы; отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета; критично относиться к своему мнению, участвовать в работе группы, распределять роли, договариваться друг с другом. | Самостоятельно определять важность или необходимость выполнения различных заданий в учебном процессе и жизненных ситуациях; определять правильность выполненного задания на основе сравнения с предыдущими заданиями, или на основе различных образцов; оценка своего задания по параметрам, заранее представленным. | Освоение личностного смысла учения; желания продолжать учебы; оценка жизненных ситуаций и поступков с точки зрения общечеловеческих норма, нравственных и этических ценностей. |

**3 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Познавательные | Коммуникативные | Регулятивные | Личностные |
| Базовый уровень | Самостоятельно предполагать, какая дополнительная информация будет нужна для изучения незнакомого материала; отбирать необходимые источники информации среди предложенных учителем словарей, справочников; анализировать, сравнивать, группировать различные объекты, явления, факты. | Участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки; выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы; отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета; критично относиться к своему мнению, участвовать в работе группы, распределять роли, договариваться друг с другом. | Самостоятельно определять важность или необходимость выполнения различных заданий в учебном процессе и жизненных ситуациях; определять правильность выполненного задания на основе сравнения с предыдущими заданиями, или на основе различных образцов; оценка своего задания по параметрам,заранее представленны*м.* | Освоение личностного смысла учения; желания продолжать учебы; оценка жизненных ситуаций и поступков с точки зрения общечеловеческих норма, нравственных и этических ценностей. |
| Повышенный | Анализировать, сравнивать, группировать различные объекты, явления, факты; самостоятельно делать выводы, перерабатывать информацию, уметь передавать содержание в сжатом, выборочном или развернутом виде*.* | Участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки; участвовать в работе группы, распределять роли, договариваться друг с другом; предвидеть последствия коллективных решений. | Самостоятельно формулировать задание: определять его цель, планировать алгоритм его выполнения, корректировать работу по ходу его выполнения, самостоятельно оценивать; определять самостоятельно критерии оценивания, давать самооценку. | Освоение личностного смысла учения; выбор дальнейшего образовательного маршрута; оценка жизненных ситуаций и поступков с точки зрения общечеловеческих норма, нравственных и этических ценностей, ценностей гражданина России. |

**4 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Познавательные | Коммуникативные | Регулятивные | Личностные |
| Базовый уровень | Анализировать, сравнивать, группировать различные объекты, явления, факты; самостоятельно делать выводы, перерабатывать информацию, уметь передавать содержание в сжатом, выборочном или развернутом виде. | Участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки; участвовать в работе группы, распределять роли, договариваться друг с другом; предвидеть последствия коллективных решений. | Самостоятельно формулировать задание: определять его цель, планировать алгоритм его выполнения, корректировать работу по ходу его выполнения, самостоятельно оценивать; определять самостоятельно критерии оценивания, давать самооценку. | Освоение личностного смысла учения; выбор дальнейшего образовательного маршрута; оценка жизненных ситуаций и поступков с точки зрения общечеловеческих норма, нравственных и этических ценностей, ценностей гражданина России*.* |
| Повышенный | Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выбирать наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных ситуаций; рефлексировать способы и условий действий, контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; ставить и формулировать проблемы, самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем творческого и поискового характера. | планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками; проявлять инициативу для сотрудничества в поиске и сборе информации; искать и оценивать альтернативные способы разрешения конфликта, принимать решения и реализовывать его; уметь выражать свои мысли в соответствии с задачами условиями коммуникаций. | Определять последовательность промежуточных целей с учётом конечного результата; прогнозировать результат и уровень усвоения знаний, его временных характеристик; контролировать в форме сличения способ действий и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; выделять и осознавать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения, оценивать результаты работы. | Устанавливать связь между целью учебной деятельности и ее мотивом; умение отвечать на вопрос: какое значение и какой смысл имеет для меня учение? |

**Предметные результаты: 2 класс**

Раздел: Знания о физической культуре

|  |  |
| --- | --- |
| Базовый уровень: | Знать, что такое физические упражнения, их отличие от естественных движений;  история зарождения древних Олимпийских игр; физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств;  планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности; закаливающие процедуры, и их роль в физическом развитии человека; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.  ) |
| Повышенный уровень: | Научится составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование; наблюдение за изменениями собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений. |

Раздел Способы физкультурной деятельности

|  |  |
| --- | --- |
| Базовый уровень | Знать, что такое частота сердечных сокращений и как ее измерять; правила оказания первой помощи при травмах; выполнять комплексы утренней зарядки; выполнять закаливающие процедуры; |
| Повышенный уровень: | Отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами; организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении, соблюдать правила взаимодействия с игроками; |

Раздел Физическое совершенствование. Гимнастика с основами акробатики.

|  |  |
| --- | --- |
| Базовый уровень | выполнять строевые действия в шеренге и колонне;  выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);  выполнять упражнения на гимнастической скамейке;  выполнять наскок не гимнастического козла;  вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовкой.  Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»( ГТО) |
| Повышенный уровень: | Выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки и зрения, упражнения на развитие физических качеств, оценивать величину нагрузки по частоте пульса; выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;  Выполнять нормы Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»( ГТО) |

Раздел Легкая атлетика.

|  |  |
| --- | --- |
| Базовый уровень | выполнять технику высокого старта; пробегать на скорость 30м;  выполнять прыжок в длину с места и с разбега; выполнять челночный бег; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега; метать мяч на дальность и на точность; броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы; пробегать 1км; соблюдать технику безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений  Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»( ГТО) |
| Повышенный уровень: | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | Вид упражнения | мальчики | девочки | | | | | Бег 30 метров (сек) | 6,2 | 6,6 | | Бег 1000 метров (мин) | | Прыжок в длину с места (см) | 140 | 135 | | Подтягивание (раз) | 3 |  | | Подъем туловища 30 сек | 11 | 10 | | Сгибание рук в упоре (раз) | 10 | 10 | | Выполнять нормы Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»( ГТО) |  |  | |

Раздел Лыжная подготовка.

|  |  |
| --- | --- |
| Базовый уровень | терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности; свободно передвигаться на лыжах ступающий и скользящий шаг с палками и без них ;  выполнять повороты переступанием на лыжах с палками и без них; уметь обгонять друг друга;  уметь тормозить падением;  подъем на склон « полуелочкой», « елочкой» с палками и без них, а также спускаться в основной стойке; проходить дистанцию 1.5 км;  уметь играть в подвижную игру «Накаты»;  соблюдать технику безопасности при занятиях лыжной подготовкой.  Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»( ГТО) |
| Повышенный уровень: | уметь передвигаться ступающим и приставным шагами; уметь управлять лыжей; поворачивать переступанием вокруг пяток и носков   лыж с палками и без палок; иметь выработанное «чувство» лыж и снега.  Выполнять нормы Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»( ГТО) |

Раздел Подвижные и спортивные игры.

|  |  |
| --- | --- |
| Базовый уровень | уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе игры ;  овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью подвижных игр; уметь играть в различные подвижные игры; владеть техникой броска и ловли мяча в парах;  иметь углубленные  представления о технике ведения мяча и эстафетах;  иметь представления о технике броска мяча в кольцо «сверху» и «снизу»; иметь представления о бросках через волейбольную сетку; соблюдать технику безопасности при занятиях подвижными играми. |
| Повышенный уровень | Уметь самостоятельно организовывать подвижные игры, умение заинтересовать товарищей, знать правила игр баскетбол и волейбол, выполнять некоторые элементарные технические движения по спортивным играм. |

**Предметные результаты: 3 класс**

Раздел: Знания о физической культуре

|  |  |
| --- | --- |
| Базовый уровень: | Научится составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование; наблюдение за изменениями собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений. |
| Повышенный уровень: | Знать когда и как возникли физическая культура и спорт; знать что такое физическая культура; знать спортивный инвентарь школьника; знать все о нормативах, физических нагрузках и правилах выполнения физических упражнений. |

Раздел Способы физкультурной деятельности

|  |  |
| --- | --- |
| Базовый уровень | Отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами; организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении, соблюдать правила взаимодействия с игроками; |
| Повышенный уровень: | Знание о способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов; о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем; об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении; о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм; вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений. |

Раздел Физическое совершенствование. Гимнастика с основами акробатики.

|  |  |
| --- | --- |
| Базовый уровень | Выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки и зрения, упражнения на развитие физических качеств, оценивать величину нагрузки по частоте пульса; выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;  Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»( ГТО) |
| Повышенный уровень: | ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0.5-2 кг с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперёд и назад;  уверенно ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90º и 180º, приседаний и переходов в упор присев; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад; в положении наклона туловища вперёд (ноги в коленах не сгибать) касаться пальцами рук поля.  Выполнять нормы Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»( ГТО) |

Раздел Легкая атлетика.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Базовый уровень | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | Вид упражнения | мальчики | девочки | | | | | Бег 30 метров (сек) | 6,2 | 6,6 | | Бег 1000 метров (мин) | | Прыжок в длину с места (см) | 140 | 135 | | Подтягивание (раз) | 3 |  | | Подъем туловища 30 сек | 11 | 10 | | Сгибание рук в упоре (раз) | 10 | 10 | | Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»( ГТО) |  |  | |
| Повышенный уровень: | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | Вид упражнения | мальчики | девочки | | | | Бег 60 метров (сек) | 10,4 | | 10,8 | | | Бег 1000 метров (мин) | 4,30 | | 5.20 | | | Прыжок в длину с разбега (см) | 290 | | 240 | | | Прыжок в длину с места (см) | 155 | | 140 | | | Прыжок в высоту (см) | 100 | | 95 | | | Метание (м) | 27 | | 17 | | | Подъем туловища 60 сек | 35 | | 25 | | | Подтягивание (раз) | 5 | | 13 | | | Сгибание рук в упоре (раз) | 14 | | 9 | | | Выполнять нормы Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»( ГТО) |  | |  | | |

Раздел Лыжная подготовка.

|  |  |
| --- | --- |
| Базовый уровень | уметь передвигаться ступающим и приставным шагами; уметь управлять лыжей; поворачивать переступанием вокруг пяток и носков   лыж с палками и без палок; иметь выработанное «чувство» лыж и снега.  Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»( ГТО) |
| Повышенный уровень: | Уметь выполнять строевые упражнения на лыжах; знать технику выполнения упражнений на лыжах; знать название и значение всех лыжных ходов, поворотов и спусков.  Выполнять нормы Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»( ГТО) |

Раздел Подвижные и спортивные игры.

|  |  |
| --- | --- |
| Базовый уровень | Уметь самостоятельно организовывать подвижные игры, умение заинтересовать товарищей, знать правила игр баскетбол и волейбол, выполнять некоторые элементарные технические движения по спортивным играм. |
| Повышенный уровень | Знать разные виды подвижных и спортивных игр; понимать роль и значение занятий физическими упражнениями и играми для укрепления здоровья; уметь передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в разных ситуациях; выполнять упражнения (с предметами и без) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, координации, выносливости);осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх; использовать: изученные виды упражнений для утренней гимнастики. |

**Предметные результаты: 4 класс**

Раздел: Знания о физической культуре

|  |  |
| --- | --- |
| Базовый уровень: | Знать когда и как возникли физическая культура и спорт; знать что такое физическая культура; знать спортивный инвентарь школьника; знать все о нормативах, физических нагрузках и правилах выполнения физических упражнений |
| Повышенный уровень: | Учащиеся должны знать: простейшие правила судейства бега, прыжков, метаний; схему техники прыжка способом «перекат», «перекидной»;  правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах;  как контролировать состояние организма с помощью измерений частоты пульса; знать  температуру нормы для спортивных и оздоровительных занятий в зимнее и летнее время; меры безопасности; знать межпредметные связи физической культуры. |

Раздел Способы физкультурной деятельности

|  |  |
| --- | --- |
| Базовый уровень | Знание о способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов; о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем; об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении; о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм; вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений. |
| Повышенный уровень: | Ученик должен знать: правила безопасного поведения на занятиях по физическому воспитанию;  основные этапы развития физической культуры в России;  упражнения и простейшие комплексы упражнений для самостоятельного развития физических качеств; правила регулирования нагрузки при самостоятельных занятиях. Способы самоконтроля; основы обучения самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти, мышления; понятия темп, скорость, объем легкоатлетических упражнений;  значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей и правильной осанки; приемы закаливания во все времена года; точные правила одной из спортивных игр. |

Раздел Физическое совершенствование. Гимнастика с основами акробатики.

|  |  |
| --- | --- |
| Базовый уровень | Ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0.5-2 кг с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперёд и назад;  уверенно ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90º и 180º, приседаний и переходов в упор присев; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад; в положении наклона туловища вперёд (ноги в коленах не сгибать) касаться пальцами рук поля.  Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»( ГТО) |
| Повышенный уровень: | Выпускник должен уметь: проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;  разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;  контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;  управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;  соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;   пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой. Ученик должен знать название гимнастических снарядов;  Выполнять нормы Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»( ГТО) |

Раздел Легкая атлетика.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Базовый уровень | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | Вид упражнения | мальчики | девочки | | | | Бег 60 метров (сек) | 10,4 | | 10,8 | | | Бег 1000 метров (мин) | 4,30 | | 5.20 | | | Прыжок в длину с разбега (см) | 290 | | 240 | | | Прыжок в длину с места (см) | 155 | | 140 | | | Прыжок в высоту (см) | 100 | | 95 | | | Метание (м) | 27 | | 17 | | | Подъем туловища 60 сек | 35 | | 25 | | | Подтягивание (раз) | 5 | | 13 | | | Сгибание рук в упоре (раз) | 14 | | 9 | | | Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»( ГТО) |  | |  | | |
| Повышенный уровень: | |  |  |  | | --- | --- | --- | | Мальчики | | | | 1 | Прыжок в длину с места (см) | 160 | | 2 | Метание набивного мяча (см) | 380 | | 3 | «Челночный бег» 4х9 м (сек.) | 11.0 | | 4 | Прыжки со скакалкой за 1 мин. | 70 | | 5 | Поднимание туловища за 1 мин. | 38 | | 6 | Наклон вперёд сидя (см) | +9 | | 7 | Бег 60 м. (сек) | 10.0 | | 8 | Метание малого мяча 150г (м) | 34 | | 9 | Подтягивание в висе (раз) | 6 | | 10 | Ходьба на лыжах 1 км. | 6.30 | | 11 | Прыжок в длину с разбега (см) | 3.40 | | 12 | Лазание по канату (м) | 5 | | 13 | Кросс 1500 м. (мин.,сек.) | 8.50 | |  | Девочки |  | | 1 | Прыжок в длину с места (см) | 155 | | 2 | Метание набивного мяча (см) | 350 | | 3 | «Челночный бег» 4х9 м (сек.) | 11.3 | | 4 | Прыжки со скакалкой за 1 мин. | 100 | | 5 | Поднимание туловища за 1 мин. | 28 | | 6 | Наклон вперёд сидя (см) | +12 | | 7 | Бег 60 м (сек) | 10.4 | | 8 | Метание малого мяча 150г (м) | 21 | | 9 | Подтягивание в висе  лёжа (раз) | 15 | | 10 | ХОДЬБА НА ЛЫЖАХ 1 КМ | 7.00 | | 11 | Прыжок в длину с разбега (см) | 300 | | 12 | Лазание по канату (м) | 4 | | 13 | Кросс 1500 м. (мин.,сек.) | 9.00 |   Выполнять нормы Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»( ГТО) |

Раздел Лыжная подготовка.

|  |  |
| --- | --- |
| Базовый уровень | Уметь выполнять строевые упражнения на лыжах; знать технику выполнения упражнений на лыжах; знать название и значение всех лыжных ходов, поворотов и спусков.  Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»( ГТО) |
| Повышенный уровень: | Учение должен  **раскрывать историю, значение, классификацию лыжного спорта, знать экипировку лыжника, правила техники безопасности, лыжные ходы, подъемы, стойки спусков, способы торможения, повороты в движении, основные правила соревнований.**  Выполнять нормы Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»( ГТО) |

Раздел Подвижные и спортивные игры.

|  |  |
| --- | --- |
| Базовый уровень | Знать разные виды подвижных и спортивных игр; понимать роль и значение занятий физическими упражнениями и играми для укрепления здоровья; уметь передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в разных ситуациях; выполнять упражнения (с предметами и без) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, координации, выносливости);осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх; использовать: изученные виды упражнений для утренней гимнастики. |
| Повышенный уровень | Знать правила укрепления здоровья, содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; знать технику стоек и перемещений, привитие стойкого интереса к занятиям физической культурой, выполнение нормативных требований по видам подготовки, закаливание организма. |

**VI. Содержание учебного предмета, курса.**

**2 класс**

**Знания о физической культуре**

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

**Способы физкультурной деятельности**

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

**Физическое совершенствование**

**Гимнастика с основами акробатики**

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

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

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

**Легкая атлетика**

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

**Броски:** большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

**Метание:** малого мяча на дальность из-за головы.

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

**Лыжные гонки**

**Передвижения на лыжах:** попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

**Подвижные игры**

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

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

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

**На материале раздела «Спортивные игры»:**

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

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

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

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

**3 класс**

**Знания о физической культуре**

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

**Способы физкультурной деятельности**

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

**Физическое совершенствование**

**Гимнастика с основами акробатики**

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

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

**Легкая атлетика**

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

**Лыжные гонки**

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

Поворот переступанием.

**Подвижные игры**

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

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

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

**На материале спортивных игр:**

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

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

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

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

**4 класс**

**Знания о физической культуре**

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

**Способы физкультурной деятельности**

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

**Физическое совершенствование**

**Гимнастика с основами акробатики**

**Акробатические упражнения:** акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

**Гимнастические упражнения прикладного характера:** опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; 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».

**Легкая атлетика**

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Лыжные гонки

**Передвижения на лыжах:** одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

**Подвижные игры**

**На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:** задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

**На материале раздела «Легкая атлетика»:** «Подвижная цель».

**На материале раздела «Лыжные гонки»:** «Куда укатишься за два шага».

**На материале раздела «Плавание»:** «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».

**На материале спортивных игр:**

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

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

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

**Плавание:** подготовительные упражнения: «Поплавок», «Медуза», «Стрела», «Звезда». Плавание «кролем» на груди и спине, вольным стилем, элементы прикладного плавания. Подвижные игры «Переправа», «Караси и щука», «Собиратели жемчуга», «Рыбки и рыболов», «Охотники и утки».

# VII. Тематическое планирование с определением основных видов деятельности

**2 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **4** | |  | | |
| **№ п/п** | Тема урока | Дата проведения | | | **Характеристика деятельности учащихся** | | |
| **план** | **факт** | |
|  | | | | | | | | | |
| Раздел программы №1. Легкая атлетика. Подвижные игры | | | | | |  |  | | |
| **1** | Правила поведения в спортивном зале и на площадке. Построение в шеренгу по росту. Игра «Займи свое место» |  | |  | Знакомятся с правилами поведения в спортивном зале и на площадке, с содержанием и организацией уроков физ.культуры; учатся слушать и выполнять команды «Равняйсь», «Смирно» «Вольно», построению в шеренгу по росту, бег в рассыпную и нахождение места в строю, выполнять комплекс утренней гимнастики; играть в игру «Салки-догонялки» | | |
| **2** | Повторение строевых упражнений. Обучение понятию «высокий старт». |  | |  | Строятся в шеренгу, колонну, выполняют комплекс утренней гимнастики, разучивают как принимается положение высокого старта и выполняют; повторяют технику челночного бега, правила и играют в игру «Ловишка» | | |
| **3** | Обучение бегу с высокого старта на дистанцию 30м.  Подготовка к сдаче нормативов ГТО. |  | |  | Повторяют построение в шеренгу, колонну, выполняют беговую разминку, выполняют комплекс утренней гимнастики, выполняют бег с высокого старта на 30 м, повторяют правила и играют в игру «Салки с домом» | | |
| **4** | Развитие скорости и ориентации в пространстве.. Контроль двигательных качеств: челночный бег 3\*10м.  Подготовка к сдаче нормативов ГТО. |  | |  | Выполняют задания в ходьбе для стопы и беге, выполняют комплекс упражнений с хлопками, повторяют «челночный бег» и выполняют бег  3\* 10м на время, повторяют правила и играют в игру «Гуси-лебеди» | | |
| **5** | Обучение прыжкам вверх и в длину с места. Игра «Удочка». |  | |  | Выполняют легкоатлетические упражнения, разучивают технику движения рук и ног в прыжках вверх и в длину с места, выполняют прыжки вверх и в длину с места повторяют правила и играют в игру «Удочка» | | |
| **6** | Совершенствование прыжков вверх и в длину с места. Игра «Жмурки». |  | |  | Знакомятся, какая польза от занятий физической культурой; выполняют строевые упражнения: повороты, ходьба «змейкой», по кругу, по спирали, повторяют прыжки вверх и в длину с места; повторяют правила и играют в игру «Жмурки» | | |
| **7** | Ознакомление с историей возникновения первых спортивных соревнований. Контроль див-  гантельных качеств: прыжок в длину с места.  Подготовка к сдаче нормативов ГТО. |  | |  | Знакомятся когда появились первые спортивные соревнования; выполняют упражнения под заданный ритм и темп, повторяют прыжок в длину с места и выполняют прыжок на результат, играют в игру «Жмурки» | | |
| **8** | Развитие ловкости, внимания в метании мал. мяча на дальность. |  | |  | Выполняют ходьбу и бег с заданиями, ОРУ; повторяют, как выполнять метание малого мяча. Мяча на дальность, выполняют метание, разучивают правила и играют в игру «Кто дальше бросит» | | |
| **9** | Контроль двигательных качеств: метание на дальность  Подготовка к сдаче нормативов ГТО. |  | |  | Повторяют правила контроля двигательных качеств, повторяют метание малого мяча. Мяча на дальность, выполняют метание на результат, повторяют и проводят эстафету «За мячом противника» | | |
| **10** | Обучение бегу с изменением частоты шагов. Игры «Два Мороза», «Запрещенное движение». |  | |  | Знакомятся, как увеличивать и уменьшать скорость бега; выполняют беговые задания, выполняют упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников, повторяют правила и играют в игры «Два Мороза» и «Запрещенное движение» | | |
| **11** | Ознакомление с основными способами развития выносливости.. Контроль пульса. |  | |  | Знакомятся, как правильно подобрать ритм и темп бега на различных дистанциях, выполняют медленный и быстрый бег, повторяют нахождение пульса и контролируют самочувствие по частоте пульса; повторяют правила и играют в игру «Воробышки-попрыгунчики» | | |
| **12** | Развитие скоростных качеств в беге на различные дистанции. |  | |  | Выполняют разминочный бег в различном темпе, ОРУ; бег на скорость на различные дистанции; бег 30м с высокого старта на результат; повторяют правила и играют в игру «Горелки» | | |
| **13** | ТБ в спортивном зале и во время упражнений со спортивным инвентарем. Развитие координационных способностей |  | |  | Знакомятся с правилами поведения в спортивном зале и на уроках с использованием спортивного инвентаря; выполняют задания в ходьбе и беге, комплекс упражнений в движении и на месте; повторяют правила и играют в игру «Охотник и зайцы» | | |
| **14** | Обучение перестроению в две шеренги, в две колоны. Игра «Море волнуется» |  | |  | Разучивают строевые упражнения: расчет на 1-ый, 2-ой и перестроение в две шеренги и две колонны; выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения, повторяют, как выполняется подъем туловища из положения, лежа на спине, выполняют упражнение на пресс, повторяют правила и играют в игру «Море волнуется» | | |
| **15** | Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 1 мин. Игра «Отгадай, чей голосок»  Подготовка к сдаче нормативов ГТО. |  | |  | Выполняют расчет на 1-ый, 2-ой и перестроение в две шеренги и две колонны; упражнения в парах, выполняют подъем туловища за 1 мин на результат; разучивают правила и играют в игру на внимание «Отгадай, чей голосок» | | |
| **16** | Разучивание эстафет с гимнастической палкой. |  | |  | Выполняют упражнения с гимнастической палкой, упражнения для стопы с гимнастической палкой; знакомятся какие качества развиваются при подтягивании на перекладине и как выполняется подтягивание; выполняют подтягивание на результат; разучивают и выполняют эстафеты с гимнастической палкой | | |
| **17** | Повторение прыжков на одной и двух ногах разными способами. Игра «День и ночь» |  | |  | Повторяют упражнения с гимнастической палкой, выполняют прыжки на одной и двух ногах разными способами, разучивают и выполняют прыжок в длину с разбега нагим. Мат, повторяют правила и играют в игру «День и ночь» | | |
| **18** | Разучивание ОРУ с обручем. Разучивание отжимание от пола. Игра «Займи обруч»  . |  | |  | Выполняют общеразвивающих упражнения с обручем, прыжки на двух ногах из обруча в обруч (обручи лежат в ряд и в «шахматном порядке»), повторяют прыжок в длину с разбега нагим. Мат и выполняют его на оценку; разучивают, как правильно выполняется отжимание от пола, и выполняют; повторяют правила и играют в игру «Займи обруч» | | |
| **19** | Совершенствование ОРУ с обручем. Контроль двигательных качеств: отжимание от пола.  Подготовка к сдаче нормативов ГТО. |  | |  | Выполняют упражнения с обручем; разучивают способы пролегания в обруч: прямо и боком; разбирают, как правильно выполняется пролегание, и выполняют поточным методом; выполняют отжимание на результат; разучивают и выполняют эстафеты с обручем | | |
| **20** | Обучение ползанью по гимнастической скамейке, приседанию. Игра «Удочка» |  | |  | Разучивают и выполняют упражнения на гимнастической скамейке, ползанье по гимнастической скамейке разными способами: на коленях, на животе, приседание; повторяют правила и играют в игру «Удочка» | | |
| Раздел программы №2 **Гимнастика с элементами акробатики.** | | | | | |  |  | | |
| **21** | Правила поведения в спортивном зале на уроках гимнастики. Повторение понятий: вис, упор |  | |  | Знакомятся с правилами поведения на уроках гимнастики, выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения, сидя на гимнастическом мате; разучивают правила и играют в игру «Что изменилось» | | |
| **22** | Развитие координационных способностей в упражнениях гимнастики с элементами акробатики. |  | |  | Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения, сидя на гимнастическом мате, знакомятся с простейшими элементами акробатики, выполняют перекаты в группировке, повторяют правила и играют в игру «Передача мяча в туннеле» | | |
| **23** | Повторение техники кувырка вперед. Игра «Мышеловка» |  | |  | Выполняют ходьбу и бег по кругу, упражнения, сидя на гимнастическом мате, повторяют, как правильно выполнить кувырок вперед, выполняют кувырок, выполняют задания в круговой тренировке, повторяют правила и играют в игру «Мышеловка» | | |
| **24** | Совершенствование техники упражнения «стойка на лопатках»; кувырка вперед. |  | |  | Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения, лежа на спине, на гимнастическом мате, повторяют технику «стойки на лопатках» и выполняют; повторяют кувырок вперед, выполняют кувырок вперед на оценку; разучивают правила и играют в игру «Посадка картофеля» | | |
| **25** | Развитие гибкости в упражнении «мост». Игра «Кот и мышь» |  | |  | Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения, лежа на спине, на гимнастическом мате, повторяют технику выполнения упражнения «мост» и выполняют; повторяют кувырок вперед и «стойку на лопатках» соединяя элементы; выполняют «стойку на лопатках» на оценку; повторяют правила и играют в игру «Кот и мышь» | | |
| **26** | Обучение ходьбе по гимнастической скамейке различными способами. Наклон вперед из положения стоя  Подготовка к сдаче нормативов ГТО. |  | |  | Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения, лежа на спине, на гимнастическом мате, разучивают и выполняют ходьбу на носках по гимнастической скамейке разными способами, учатся правильно выполнять и выполняют на результат наклон вперед из положения стоя, повторяют правила и играют в игру «Кот и мышь» | | |
| **27** | Развитие координации движений, ловкости, внимания в лазание по гимнастической скамейке. Повторение Игра на внимание «Запрещенное движение» |  | |  | Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения, лежа на боку, на гимнастическом мате, повторяют способы и правила лазания по наклонной скамейке, выполняют лазание разными способами, гам. Упр. «мост»; повторяют правила и играют в игру «Мышеловка» и игру на внимание «Запрещенное движение» | | |
| **28** | Развития равновесия в упражнениях «цапля», «ласточка». |  | |  | Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения, лежа на боку, на гимнастическом мате; повторяют технику и выполняют упражнения в равновесии «цапля» и «ласточка»; повторяют и выполняют на оценку гимнастическое упражнение «мост»; разучивают правила и играют в игру «Прокати быстрее мяч» | | |
| **29** | Объяснение значения физкультминуток для укрепления здоровья, принципов их построения. Игра «Волк во вру» |  | |  | Знакомятся со значением физкультминуток для здоровья и принципами их построения; выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения, лежа на боку, на гимнастическом мате, повторяют упражнения «Капля» и «ласточка», кувырок вперед; соединяют упражнение в равновесии «ласточка» и кувырок вперед; повторяют правила и играют в игру «Волк во рву» | | |
| **30** | Повторение строевых упражнений. |  | |  | Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения, стоя на коленях на гимнастическом мате, выполняют задания на гибкость: выпады, наклонны вперед из разных положений, «мост», «полушпагат»; разучивают и выполняют эстафету | | |
| **31** | Развитие координации движений, ловкости, внимания в упражнениях акробатики. Игра «Хитрая лиса» |  | |  | Знакомятся с правилами безопасности в играх; выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения, стоя на коленях на гимнастическом мате, выполняют строевые упражнения на оценку; повторяют акробатические упражнения: «стой-ка на лопатках», «мост», «полушпагат»; повторяют правила и играют в игру «Хитрая лиса» | | |
| **32** | Объяснение значения закаливания для укрепления здоровья и способы закаливания. Игра «Хитрая лиса» |  | |  | Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения, стоя на коленях на гимнастическом мате, повторяют акробатические упражнения: наклон, вперед сидя на полу, «мост» и «полушпагат», выполняют перекат назад в группировке и разучивают технику выполнения кувырка назад, выполняют кувырок назад, играют в игру «Хитрая лиса» | | |
| Раздел программы №3 **Лыжная подготовка.** | | | | | | | | | |
| **33** | Объяснение правил безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Ходьба на лыжах. |  | |  | Повторяют правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки: подготовка лыж, переноска до лыжни, поведение на лыжне; организованно выходят с лыжами из помещения, учатся правильно укладывать лыжи на снег и их пристегивать; выполняют движения на лыжах по кругу; разучивают правила и играют в игру «По местам»; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу | | |
| **34** | Закрепление навыков ходьбы на лыжах разными способами. Разучивание игры «Перестрелка»  . |  | |  | Беседуют о значении занятий лыжами для здоровья; получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику ступающего и скользящего шагов на лыжах и выполняют движение ступающим и скользящим шагами по лыжне; разучивают правила и играют в игру «Перестрелка»; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу | | |
| **35** | Повороты на месте переступанием вокруг носков и пяток лыж.  . |  | |  | Получают лыжи и организовано выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику поворота переступанием на месте вокруг носков и пяток лыж и выполняют поворот на месте; двигаются ступающим и скользящим шагом по лыжне; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу | | |
| **36** | Совершенствование умения передвигаться скользящим шагом по дистанции до 1000м.  Подготовка к сдаче нормативов ГТО. |  | |  | Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику скользящего шага и выполняют движение скользящим шагом по дистанции до 1000м; разучивают правила и играют в игру «Охотники и олени»; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу | | |
| **37** | Обучение подъему на лыжах различными способами, спуску в основной стойке и торможению палками. |  | |  | Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают способы и технику подъема на возвышение: «лесенкой», «елочкой», технику спуска в основной стойке, выполняют подъем и спуск; выполняют движение скользящим шагом по дистанции; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу | | |
| **38** | Подъем на небольшое возвышение и спуск в основной стойке. Игра « Кто дольше прокатится на лыжах». |  | |  | Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику подъема «лесенкой» и «елочкой», спуска в основной стойке, выполняют подъем и спуск в игре «Кто дольше прокатится на лыжах»; выполняют движение по лыжне скользящим шагом; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу | | |
| **39** | Освоение техники лыжных ходов. Обучение попеременному двух-шажному ходу без палок и с палками. |  | |  | Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; знакомятся какие бывают лыжные ходы, разучивают технику попеременного двухшажного хода и выполняют движение по лыжне разученным ходом; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу | | |
| **40** | Совершенствование навыков передвижения попеременным двухшажным ходом |  | |  | Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику попеременного двухшажного хода и выполняют; его на лыжне; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу | | |
| **41** | Обучение поворотам приставными шагами. |  | |  | Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают поворот приставным шагом на месте и в движении, торможение падением, выполняют; повторяют подъем и спуск, с возвышения применяя торможение падением; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу | | |
| **42** | Обучение падению на бок на месте и в движении под уклон. Игра «День и ночь» |  | |  | Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают падение на бок на месте и в движении; повторяют поворот приставным шагом и переступанием на месте и в движении, выполняют; повторяют подъем и спуск, с возвышения применяя падение на бок; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу | | |
| **43** | Совершенствование умения передвижения попеременным двухшажным ходом по дистанции до 1000 м.  Подготовка к сдаче нормативов ГТО. |  | |  | Получают лыжи и палки, организованно выход на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику попеременного двухшажного хода и выполняют передвижение по дистанции до 1000м.; играют в игру «Охотники и олени»; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу | | |
| **44** | Развитие внимания, двигательных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж. Разучивание игры «На буксире» |  | |  | Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают торможение лыжами «плугом»; выполняют передвижение по дистанции до 1500м. в медленном темпе, применяя торможение «плугом»; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу | | |
| Раздел программы №4  **Элементы спортивных игр.** | | | | | | | | | |
| **45** | ТБ при разучивании элементов спортивных игр. Повторение броска и ловли мяча. |  | |  | Знакомятся с правилами поведения на уроках при обучении элементов спортивных игр; выполняют упражнения с большим мячом; повторяют броски и ловлю мяча разными способами; повторяют правила и играют в игру «Вышибалы» | | |
| **46** | Совершенствование упражнений с большим мячом. Обучение передачам и ловле мяча в парах. Игра «Охотники и утки» |  | |  | Выполняют упражнения с большим мячом; разучивают способы передачи мяча в парах: снизу, сверху, от груди, от плеча, сбоку; выполняют передачи и ловлю мяча в парах; повторяют правила и играют в игру «Охотник и утки» | | |
| **47** | Разучивание упражнений с мал. Мячами. Разучивание игры «Мяч соседу» |  | |  | Выполняют ОРУ с мал. Мячом; разучивают способы бросков и ловлю малого мяча, выполняют одной и двумя руками после подбрасывания вверх и удара об пол; разучивают правила и играют в игру «Мяч соседу» | | |
| **48** | Разучивание бросков мяча одной рукой в цель. Разучивание игры «Мяч среднему» |  | |  | Выполняют ОРУ с мал. мячом; повторяют броски и ловлю малого мяча разными способами одной и двумя руками; разучивают и выполняют броски одной рукой в цель; разучивают правила и играют в игру «Мяч среднему» | | |
| **49** | Обучение упражнениям с большим мячом у стены |  | |  | Повторяют ОРУ с большим мячом; ведение мяча на месте; разучивают способы выполнения бросков в стену, выполняют броски и ловлю мяча в стену разными способами; повторяют правила и играют в игру «Собачка» | | |
| **50** | Стандартизированная работа |  | |  |  | | |
| **51** | Совершенствование ведение мяча в движении по прямой и «змейкой». Игра «Ловишка с мячом» |  | |  | Выполняют ОРУ; повторяют ведение в движении разными способами: двумя руками, одной рукой (правой, левой), со сменой рук; правым и левым боком вперед, спиной вперед, «змейкой»; повторяют правила и играют в игру «Ловишка с мячом» | | |
| **52** | Совершенствование техники бросков мяча в кольцо способами «снизу» и «сверху». |  | |  | Выполняют ОРУ; повторяют технику бросков мяча в кольцо способами «снизу» и «сверху», выполняют броски; разучивают правила и играют в игру «Бросок мяча в колонне» | | |
| **53** | Совершенствование бросков в кольцо разными способами; передач мяча в парах. |  | |  | Выполняют ОРУ; повторяют технику бросков мяча в кольцо способами «снизу» и «сверху», выполняют броски одной и двумя руками; передачи мяча в парах разными способами; повторяют правила и играют в игру «Мяч по кругу» | | |
| **54** | Совершенствование баскетбольных упражнениях с мячом в парах. |  | |  | Выполняют ОРУ; повторяют передачи мяча в парах на месте и выполняют на оценку; выполняют передачу мяча после ведения в паре; повторяют правила и играют в игру «Гонка мячей в колонне» | | |
| **55** | Совершенствование ведение мяча с передвижением приставными шагами, бросок в кольцо. |  | |  | Выполняют ОРУ; выполняют ведение мяча в движении приставным шагом прямо и боком (правым, левым); бросок в кольцо после ведения; повторяют правила и играют в игру «Вышибалы» | | |
| **56** | Повторение ТБ с мячом. Обучение передаче волейбольного мяча в парах, броскам и ловле мяча через сетку. |  | |  | Повторяют правила поведения на уроках с мячом; выполняют обще-разивающие упражнения с бол. Мячом; знакомятся какие бывают игры с мячом через сетку; разучивают передачи волейбольного мяча в парах и правильную технику бросков и ловли мяча через сетку; играют в игру «Перекинь мяч» | | |
| **57** | Обучение броскам мяча через сетку двумя руками от плеча, сверху из-за головы, снизу. Разучивание игры «Выстрел в небо» |  | |  | Повторяют ОРУ с бол. Мячом; повторяют, как правильно выполнять бросок через сетку разными способами: снизу, сверху из-за головы, от плеча, выполняют броски и ловлю мяча через сетку разными способами; разучивают правила и играют в игру «Выстрел в небо» | | |
|
| **58** | Обучение подаче мяча через сетку двумя руками из-за головы и одной рукой от плеча. Разучивание игры «Пионербол» |  | |  | Выполняют ОРУ без предмета; разучивают и выполняют подачу мяча через сетку двумя руками из-за головы и одной рукой от плеча; разучивают правила и играют в игру «Пионербол» | | |
| **59** | Взаимодействие в команде. Игра «Пионербол» |  | |  | Выполняют ОРУ без предмета; повторяют броски ловлю мяча через сетку разными способами; выполняют броски и ловлю высоко летящего мяча; повторяют правила и играют в игру «Пионербол» | | |
| **60** | Совершенствование подачи, передачи, бросков и ловли мяча через сетку. Игра «Пионербол» |  | |  | Выполняют ОРУ с хлопками; повторяют подачи, передачи, броски разными способами и ловлю мяча через сетку; выполняют на оценку броски и ловлю мяча через сетку; повторяют правила и играют в игру «Пионербол» | | |
| **61** | Контроль за развитием двигательных качеств: приседание. Разучивание игры «Гонка мячей» |  | |  | Выполняют ОРУ; знакомятся с ТБ при обучении элементам игры в футбол; разучивают технику и выполняют ведение мяча внутренней и внешней частью стопы по прямой линии; выполняют приседание за 1 мин на результат; разучивают правила и играют в игру «Гонка мячей» | | |
| **62** | Обучение введению мяча внут-ренней и внешней частью стопы по дуге с остановками по сигналу и между стойками с обводкой. |  | |  | Выполняют ОРУ; повторяют технику ведение мяча внутренней и внешней частью стопы и выполняют ведение по дуге с остановкой по сигналу и «змейкой» с обводкой стоек; разучивают правила и играют в игру «Слалом с мячом» | | |
| **63** | Обучение умению останавливать катящийся мяч внутренней частью стопы. Игра вратаря. Разучивание игры «Футбольный бильярд» |  | |  | Выполняют ОРУ; разучивают технику остановки катящегося мяча внутренней частью стопы; знакомятся с игрой вратаря, выполняют пенальти в ворота; разучивают правила и играют в игру «Футбольный бильярд» | | |
| **64** | Разучивание игры в мини футбол по упрощенным правилам. |  | |  | Выполняют ОРУ; разучивают и выполняют передачи и прием мяча ногами в паре на месте и с продвижением вперед; разучивают правила и играют в мини футбол по упрощенным правилам | | |  |
| **65** | Развитие внимания, ловкости, быстроты, координации движений в эстафетах «Веселые старты» с бегом, прыжками, метанием. |  | |  | Выполняют ходьбу и бег с заданиями; общеразвивающие упражнения; разучивают и выполняют эстафеты с бегом, прыжками, метанием. | | |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **66** | Развитие вынос-  лживости посредством бега, прыжков. Эстафета с преодолением полосы препятствий. |  |  | Выполняют бег на выносливость до 3-х мин.; ОРУ; челночный бег 3\*10м на результат; выполняют эстафету с преодолением полосы препятствий; повторяют правила и играют в игру «Ровным кругом» |
| **67** | Совершенствование навыков бега на длительное время; метание мал. Мяча на дальность. |  |  | Выполняют бег до 5-ти мин; ОРУ; повторяют технику метания малого мяча; выполняют метание мал. Мяча на дальность и выполняют метание на результат; повторяют правила и играют в игру «Море волнуется» |
| **68** | Развитие выносливости и быстроты в круговой тренировке. Контроль за развитием двигательных качеств |  |  | Выполняют ходьбу и бег с заданиями по кругу; ОРУ; выполняют бег 1000м без учета времени на оценку; повторяют правила и играют в игру «Вороны и воробьи» |

3-4 КЛАССЫ

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **4** | | **5** | | |
| **№ п./п.** | Тема урока, ***тип урока*** | Дата проведения | | | **Характеристика деятельности учащихся**  Планируемые результаты | | |
| **план** | **факт** | |
|  | | | | | | | | |
| Раздел программы №1. Легкая атлетика. Подвижные игры | | | | | |  |  | |
| **1** | ПравилаТБ на уроках легкой атлетики на улице и в зале. Построение в шеренгу, колонну, выполнение строевых команд |  | |  | Знакомятся с правилами поведения на уроках легкой атлетики в спортивном зале и на улице, с содержанием и организацией комплекса утренней гимнастики; разучивают рапорт дежурного; учатся слушать и выполнять команды «Равняйсь», «Смирно», «Вольно», построению в шеренгу, колонну по росту, бег в рассыпную и нА-хождение места в строю, выполнять комплекс утренней гимнастики; играть в игру «Салки» | | |
| **2** | Стандартизированная работа |  | |  | Строятся в шеренгу, дежурный сдает ропот; выполняют медленный непрерывный бег в течение 3-х мин., комплекс утренней гимнастики, повторяют технику прыжка в длину с места и выполняют его; повторяют правила и играют в игру «Ловишка» | | |
| **3** | Разучивание специальных беговых упражнений. Бег 30м., челночный бег. Игра «Салки с домом».  Подготовка к сдаче нормативов ГТО. |  | |  | Повторяют построение в шеренгу, сдачу рапорта, выполняют беговую разминку, комплекс утренней гимнастики; повторяют высокий, средний, низкий старт; выполняют бег с высокого старта на 30 м, повторяют технику челночного бега и выполняют бег 3\*10м.; повторяют правила и играют в игру «Салки с домом» | | |
| **4** | Контроль двигательных качеств: челночный бег 3\*10м. Игра «Гуси-лебеди»  Подготовка к сдаче нормативов ГТО. |  | |  | Выполняют задания в ходьбе для стопы и беге, выполняют комплекс упражнений с хлопками, повторяют «челночный бег» и выполняют его на время, повторяют правила и играют в игру «Гуси-лебеди» | | |
| **5** | Развитие силы и ловкости в прыжках в длину с места. Игра «Удочка». |  | |  | Выполняют легкоатлетические упражнения и бег в медленном, равномерном темпе в течение 4-х минут; повторяют технику движения рук и ног в прыжке в длину с места, выполняют его; повторяют правила и играют в игру «Удочка» | | |
| **6** | .Контроль двигательных качеств: прыжок в длину-с места. Игра «Жмурки». |  | |  | Выполняют строевые упражнения: повороты, ходьба «змейкой», по кругу, по спирали, повторяют прыжок в длину с места и выполняют его на результат; повторяют правила и играют в игру «Жмурки» | | |
| **7** | Ознакомление с историей развития физкультуры в России и ее значение для подготовки солдат. Метание мал. мяча на дальность с места и с трех шагов разбега. |  | |  | Знакомятся с развитием физкультуры в России и ее значением для подго-товки солдат; выпол-няют упражнения под заданный ритм и темп, повторяют медленный, непрерывный бег до 5 минут; повторяют как выполнять метание мал.мяча на дальность с места и с трех шагов разбега, выполняют метание;играют в игру «Метатели» | | |
| **8** | Развитие двигате-льных качеств посредством игры «Подвижная цель» |  | |  | Повторяют правила контроля двигательных качеств, повторяют метание мал. Мяча на дальность, выполняют метание на результат, играют в игру «Подвижная цель» | | |
| **9** | Объяснение взаимосвязи физической подготовки с развитием систем дыхания и кровообращения. Разучивание беговых упражнений в эстафете |  | |  | Знакомятся с взаимосвязью физической подготовки с развитием систем дыхания и кровообращения; повторяют, как распределять силы по дистанции, выполняют бег на выносливость на оценку, комплекс УГГ; разучивают и выполняют эстафеты с беговыми упражнениями | | |
| **10** | Обучение специальным беговым упражнениям. Развитие силы, скорости в беге на 30 м.  Подготовка к сдаче нормативов ГТО. |  | |  | Знакомятся, как правильно подобрать ритм и темп бега на различных дистанциях, выполняют медленный и быстрый бег, Комплекс УГГ; выполняют бег на скорость на 30м; повторяют правила и играют в игру «Третий лишний» | | |
| **11** | Развитие двигательных качеств посредством игр. Игра «Волк во рву» |  | |  | Выполняют разминочный бег в различном темпе, ОРУ; бег на скорость на различные дистанции; бег 30м с высокого старта на результат; повторяют правила и играют в игру «Волк во рву» | | |
| **12** | ТБ в спортивном зале и во время упражнений со спортивным инвентарем. Игра «Охотник и зайцы». |  | |  | Знакомятся с правилами поведения в спортивном зале и на уроках с использованием спортивного инвентаря; выполняют задания в ходьбе и беге, комплекс упражнений в движении и на месте; повторяют правила и играют в игру «Охотник и зайцы» | | |
| **13** | Совершенствование перестроений в две шеренги, в две колонны. |  | |  | Повторяют строевые упражнения: расчет на 1-ый, 2-ой и перестроение в две шеренги и две колонны; выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения, повторяют, как выполняется подъем туловища из положения, лежа на спине и подтягивание на пекладине, выполняют их; повторяют правила и играют в игру «Море волнуется» | | |
| **14** | Обучение упражнениям в паре. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 1 мин.  Подготовка к сдаче нормативов ГТО. |  | |  | Выполняют расчет на 1-ый, 2-ой и перестроение в две шеренги и две колонны; упражнения в парах, выполняют подъем туловища за 1 мин на результат; разучивают правила и играют в игру на внимание «Отгадай, чей голосок» | | |
| **15** | Обучение упражнениям с гимнастической палкой. Эстафеты с гимнастической палкой. |  | |  | Выполняют упражнения с гимнастической палкой, упражнения для стопы с гимнастической палкой; знакомятся какие качества развиваются при подтягивании на перекладине; выполняют подтягивание на результат; выполняют эстафеты с гимнастической палкой | | |
| **16** | Повторение прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». |  | |  | Выполняют упражнения с гимнастической палкой и упражнения для стопы, повторяют технику прыжка в длину с разбега и выполняют его, повторяют правила и играют в игру «Ноги на весу» | | |
| **17** | Совершенствование прыжков на одной и двух ногах; отжимание от пола; прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Игра «День и ночь» |  | |  | Повторяют упражнения с гимнастической палкой, выполняют прыжки на одной и двух ногах разными способами, отжимание от пола; повторяют технику и выполняют прыжок в длину с разбега нагим. Мат на оценку, повторяют правила и играют в игру «День и ночь» | | |
| **18** | ОРУ с обручем; пролегание в обруч разными способами. |  | |  | Выполняют упражнения с обручем; повторяют способы пролегания в обруч: прямо и боком; как правильно выполняется пролегание, и выполняют поточным методом; выполняют отжимание на результат; выполняют эстафеты с обручем | | |
| **19** | Совершенствование прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Игра «Ловишка с хвостиком» |  | |  | Выполняют комплекс ОРУ с веревочкой, прыжки на двух и одной ноге через веревочки положенные «лесенкой», повторяют технику прыжка в высоту с разбега и выполняют его; повторяют правила и играют в игру «Ловишка с хвостиком» | | |
| **20** | Разучивание упражнений на гимнастических скамейках |  | |  | Разучивают и выполняют упражнения на гимнастической скамейке, ползанье по гимнастической скамейке разными способами: на коленях, на животе, приседание; выполняют прыжок в высоту с разбега на результат; повторяют правила и играют в игру «Удочка» | | |
| **21** | Совершенствование основных видов деятельности на полосе препятствий. Игра «Вороны и воробьи» |  | |  | Выполняют упражнения на гимнастической скамейке, разбирают какие основные виды деятельности используются на полосе препятствий, выполняют упражнения полосы препятствий: ползанье по гимнастической скамейке, прыжок через препятствие, проползание под препятствием; выполняют приседание за 1 мин.; играют в игру «Вороны и воробьи» | | |
| **22** | Совершенствование упражнений и заданий в парах; метание мал. Мяча в цель. Игра «Чехарда» |  | |  | Выполняют упражнения в парах и задания в парах: «тачка», «сиамские близнецы», «три ноги», «лиса и кот»; повторяют метание мал. Мяча в цель (вертикальную, горизонтальную); повторяют правила и играют в игру «Чехарда» | | |
| **23** | Обучение упражнениям для сохранения осанки. Эстафеты с мешочком с песком. |  | |  | Выполняют общеразви-вающие упражнения по одному, учатся показывать и считать при выполнении упражнения, повторяют метание мал. Мяча в вертикальную и горизонтальную цель; выполняют эстафеты с мешочком с песком с ходьбой, ползаньем, прыжками, метанием | | |
| **24** | Развитие двигательных качеств: выносливости, ловкости, быстроты в эстафетах «Веселые старты» |  | |  | Выполняют ОРУ по одному, учатся показывать и считать при выполнении упражнения, выполняют эстафеты с различными видами движений: с бегом, прыжками, пролеганием в обруч, ползаньем | | |
| Раздел программы №2 **Гимнастика с элементами акробатики.** | | | | | |  |  | |
| **25** | Правила поведения в спортивном зале на уроках гимнастики. Повторение висов, упоров. |  | |  | Знакомятся с правилами поведения на уроках гимнастики, выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения, сидя на гимнастическом мате, повторяют и выполняют-с висы и упоры; разучивают дыхательные упражнения; повторяют правила и играют в игру «Что изменилось» | | |
| **26** | Совершенствование упражнений акробатики: группировка, перекаты. |  | |  | Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения, сидя на гимнастическом мате, повторяют простейшие элементы акробатики, перекаты в группировке, повторяют правила и играют в игру «Увертывайся от мяча» | | |
| **27** | Совершенствование кувырка вперед. |  | |  | Выполняют ходьбу и бег по кругу, упражнения, сидя на гимнастическом мате, повторяют технику и выполняют кувырок вперед, разучивают, как выполнять серию кувырков вперед; повторяют правила и играют в игру «Мышеловка» | | |
| **28** | Совершенствование упражнения «стойка на лопатках»; кувырка вперед; серии кувырков вперед. Игра «Посадка картофеля» |  | |  | Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения, лежа на спине, на гимнастическом мате, повторяют технику «стойки на лопатках» и выполняют; повторяют кувырок вперед, два слитных кувырка вперед на оценку; играют в игру «Посадка картофеля» | | |
| **29** | Совершенствование упражнения «мост»; «стойка на лопатках. Игра «Кот и мышь» |  | |  | Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения, лежа на спине, на гимнастическом мате, повторяют технику выполнения упражнения «мост» и выполняют; повторяют кувырок вперед и «стойку на лопатках» соединяя элементы; выполняют «стойку на лопатках» на оценку; повторяют правила и играют в игру «Кот и мышь» | | |
| **30** | Совершенствование упражнений в равновесии: «цапля», «ласточка»; техники упражнения «мост». Игра «Прокати быстрее мяч» |  | |  | Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения, лежа на боку, на гимнастическом мате; повторяют технику и выполняют упражнения в равновесии «цапля» и «ласточка» на полу и скамейке; повторяют и выполняют на оценку гимнастическое упражнение «мост»; повторяют правила и играют в игру «Прокати быстрее мяч» | | |
| **31** | Повторение строевых упражнений. Развитие гибкости в глубоких выпадах, наклонах вперед стоя и сидя на полу, упражнениях «мост», «полушпагат».  Подготовка к сдаче нормативов ГТО. |  | |  | Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения, стоя на коленях на гимнастическом мате, выполняют задания на гибкость: выпады, наклоны вперед из разных положений, «мост», «полушпагат»; разучивают и выполняют эстафету | | |
| **32** | Развитие координации движений, ловкости, внимания в упражнениях акробатики. Игра «Хитрая лиса»  ***Комбинированный*** |  | |  | Повторяют строевые упражнения: повороты направо, налево, кругом, перестроение в две шеренги и Двин колонны и выполняют их на оценку; выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения, стоя на коленях на гимнастическом мате; повторяют акробатические упражнения: «стой-ка на лопатках», «мост», «полушпагат»; повторяют правила и играют в игру «Хитрая лиса» | | |
| **33** | Совершенствование навыков пере-лезания через препятствие и ползанья «по-пластунски». Повторение кувырка в сторону. Игра «Бездомный заяц» |  | |  | Повторяют упражнения разминки с обручем, повторяют, как правильно выполняется перелезание через препятствие, и выполняют, повторяют ползанье «по-пластунски» и выполняют ползанье и перелезание на оценку; повторяют кувырок в сторону, правила и играют в игру «Бездомный заяц» | | |
| **34** | Совершенствование упражнений гимнастики: «лодочка», «рыбка», «корзиночка»,  «кольцо»; кувырок в сторону. Игра «Салки-выручалки» |  | |  | Выполняют ходьбу и бег, упражнения, лежа на животе, на гимнастическом мате, выполняют упражнения «лодочка», «рыбка», «корзиночка», «кольцо»; кувырок в сторону на оценку; повторяют правила и играют в игру «Салки-выручалки» | | |
| Раздел программы №3 **Лыжная подготовка.** | | | | | | | | |
| **35** | ТБ на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря. Совершенствование движение на лыжах ступающим и скользящим шагом по дистанции с переменной скоростью. |  | |  | Повторяют правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки: подготовка лыж, переноска до лыжни, поведение на лыжне; подбирают по размеру ботинки, лыжи и палки; организованно выходят с лыжами из помещения, учатся правильно укладывать лыжи на снег и их пристегивать; выполняют движения на лыжах по кругу ступающим и скользящим шагом; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу | | |
| **36** | Совершенствование навыков ходьбы на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом. Игра «Перестрелка» |  | |  | Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу  с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику ступающего и скользящего шагов на лыжах и выполняют движение по лыжне; повторяют правила и играют в игру «Перестрелка»; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу | | |
| **37** | Повторение попеременного двухшажного хода на лыжах с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км.  Подготовка к сдаче нормативов ГТО. |  | |  | Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику попеременного двухшажного хода и выполняют движение по лыжне; играют в игру; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу | | |
| **38** | Повторение одновременного одношажного хода. Развитие выносливости в ходьбе по дистанции 1 км со средней скоростью.  Подготовка к сдаче нормативов ГТО. |  | |  | Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику одновременного одношажного хода и выполняют на дистанции; играют в игру; проходят дистанцию 1км со средней скоростью; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу | | |
| **39** | Совершенствование одновременного бесшажного хода под уклон. |  | |  | Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику одновременного безшажного хода и выполняют на дистанции; проходят дистанцию 1км со средней скоростью отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу | | |
| **40** | Обучение подъему способом  «полуелочка»; закрепление подъема «елочкой», «лесенкой», спуска в высокой стойке, торможение «плугом» |  | |  | Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают подъем на склон «полуелочкой», повторяют подъем «елочкой» и «лесенкой», спуск в высокой стойке, торможение «плугом»; проходят дистанцию 1.5 км в медленном темпе; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу | | |
| **41** | Совершенствование подъемов и спусков на лыжах разными способами. Прохождение дистанции  1.5 км.  Подготовка к сдаче нормативов ГТО. |  | |  | Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют подъем в гору разными способами: ступающим шагом прямо и косо, «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой»; спуск в высокой, средней и низкой стойках; играют в игру; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу | | |
| **42** | Разучивание од - довременному двухшажному ходу. |  | |  | Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают технику одновременного двухшажного хода и выполняют его на лыжне; проходят дистанцию 2 км.; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу | | |
| **43** | Совершенствование поворотов и торможений на лыжах; навыков передвижения одновременными ходами. Игра «Затормози до цели» |  | |  | Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют повороты и торможение, выполняют в движении; повторяют технику одновременных ходов и выполняют передвижение по дистанции; играют в игру; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу | | |
| **44** | Закрепление чередование лыжных ходов во время передвижения по дистанции. Игра «Охотники и олени» |  | |  | Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют все разученные хода; проходят по дистанции, чередуя лыжные хода; играют в игру; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу | | |
| **45** | Совершенствование умения передвижения на лыжах с палками с чередованием ходов во время прохождения дистанции 2км.  Подготовка к сдаче нормативов ГТО. |  | |  | Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику лыжных ходов и выполняют передвижение по дистанции, чередуя хода 2км.; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу | | |
| **46** | Развитие внимания, двигательных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж. |  | |  | Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; проходят по лыжне в разминочном темпе; играют в игры на лыжах и без лыж; возвращаются в школу | | |
| Раздел программы №4  **Элементы спортивных игр.** | | | | | | | | |
| **47** | Правилами безопасности при разучивании элементов баскетбола Разучивание ОРУ с большим мячом. |  | |  | Повторяют правилами поведения на уроках при обучении элементов спортивных игр; выполняют упражнения с большим мячом; повторяют броски и ловлю мяча разными способами; повторяют правила и играют в игру «Вышибалы» | | |
| **48** | Совершенствова-вание передач и ловли мяча в парах. Игры «Передал - садись», «Охотники и утки» |  | |  | Выполняют упражнения с большим мячом; повторяют способы передачи мяча в парах: снизу, сверху, от груди, от плеча, сбоку; выполняют передачи и ловлю мяча в парах на оценку; повторяют правила и играют в игры «Передал-садись» и «Охотник и утки» | | |
| **49** | Совершенствование навыков бросков и ловли мал. Мяча; бросков в цель. Игра «Мяч среднему» |  | |  | Выполняют ОРУ с малым мячом. Мячом; повторяют броски и ловлю малого мяча разными способами одной и двумя руками; повторяют и выполняют броски одной рукой в цель; играют в игру «Мяч среднему» | | |
| **50** | Стандартизированная работа.  (Итоговая стандартизированная работа – 4 класс) |  | |  |  | | |
| **51** | Совершенствование ведения мяча на месте и в движении по прямой, с изменением направления, «змейкой». Разучивание игры «Мяч ловцу» |  | |  | Выполняют ОРУ; повторяют технику ведения мяча на месте и в движении, выполняют ведение на месте и в движении разными способами: двумя руками, одной рукой (правой, левой), со сменой рук; выполняют ведение на месте на оценку; повторяют ведение в движении; повторяют правила и играют в игру «Мяч из круга» | | |
| **52** | ТБ на уроках с мячом. Повторение передачи волейбольного мяча в парах, броски и ловлю мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч» |  | |  | Повторяют правила поведения на уроках с мячом; выполняют общеразивающие упражнения с бол. Мячом; вспоминают какие бывают игры с мячом через сетку; повторяют передачи волейбольного мяча в парах и правильную технику бросков и ловли мяча через сетку; играют в игру «Перекинь мяч» | | |
| **53** | Совершенствование бросков мяча через сетку разными способами. |  | |  | Повторяют ОРУ с бол. Мячом; повторяют, как правильно выполнять бросок через сетку разными способами: снизу, сверху из-за головы, от плеча, выполняют броски и ловлю мяча через сетку разными способами; учатся делать два шага после ловли мяча; повторяют правила и играют в игру «Выстрел в небо» | | |
| **54** | Совершенствование ловли высоко летящего мяча. Взаимодействие в команде. Игра «Пионербол» |  | |  | Выполняют ОРУ без предмета; повторяют броски ловлю мяча через сетку разными способами; выполняют броски и ловлю высоко летящего мяча; повторяют правила и играют в игру «Пионербол» | | |
| **55** | Совершенствование подачи, передачи, бросков и ловли мяча через сетку. Развитие внимания, ловкости, силы броска в игре «Пионербол» |  | |  | Выполняют ОРУ с хлопками; повторяют поддачи, передачи, броски разными способами и ловлю мяча через сетку; выполняют на оценку броски и ловлю мяча через сетку; повторяют правила и играют в игру «Пионербол» | | |
| **56** | Обучение положению рук и ног при приеме и передаче мяча сверху и снизу. Игра «Пионербол» |  | |  | Выполняют ОРУ; разучивают положение рук и ног при приеме и передаче мяча сверху и снизу, выполняют в парах; повторяют приседание; играют в игру «Пионербол» | | |
| **57** | Совершенствование «стойки волейболиста». Обучение упражнениям в парах. Игра «Пионербол» |  | |  | Выполняют ОРУ; повторяют «стойку волейболиста»; разучивают и выполняют упражнения в парах: подбрасывают себе мяч и делают верхнюю передачу, принимают мяч сверху и передают после набрасывания партнером, играют в «Пионербол» | | |
| **58** | Обучение упражнениям в парах. Игра «Пионербол» |  | |  | Выполняют ОРУ; разучивают и выполняют упражнения в парах: подбрасывают себе мяч и делают нижнюю передачу, принимают мяч снизу и передают после набрасывания партнером; выполняют приседание за 1 мин на результат; играют в «Пионербол» | | |
| **59** | Обучение нижней прямой подаче. Развитие координации, ловкости в упражнениях с элементами волейбола. Игра «Пионербол» |  | |  | Выполняют ОРУ; разучивают технику нижней прямой подачи, выполняют; повторяют и выполняют прием сверху и снизу, передачу мяча партнеру; играют в «Пионербол» с применением элементов волейбола» | | |
| **60** | Совершенствование навыков выполнения упражнения на пресс. Игра «Космонавты» |  | |  | Выполняют строевые упражнения, ходьбу и бег «змейкой»; ОРУ; повторяют упражнение на пресс: поднимание туловища из положения лежа на спине; прыжок в высоту с разбега; играют в игру «Космонавты» | | |
| **61** | Совершенствование бросков малого мяча в цель. Игра «Мы веселые ребята» |  | |  | Выполняют ходьбу и бег «змейкой»; ОРУ с малым мячом. Мячом; повторяют броски малого мяча в цель (горизонтальную, вертикальную); выполняют поднимание туловища из положения, лежа на спине за 1 мин. на результат; повторяют правила и играют в игру «Мы веселые ребята» | | |
| **62** | Разучивание упражнений со скакалкой. Игра на внимание «Угадай, кто ушел» |  | |  | Выполняют ходьбу и бег с заданиями; ОРУ со скакалкой; повторяют способы прыжков со скакалкой, выполняют прыжки; выполняют броски мал. Мяча в цель (горизонтальную, вертикальную); повторяют правила и играют в игру на внимание «Угадай, кто ушел» | | |
| **63** | Игра малой подвижности «Кто сказал мяу» |  | |  | Выполняют ходьбу и бег с заданиями; ОРУ со скакалкой; повторяют прыжки со скакалкой разными способами; повторяют, как выполняются прыжки со скакалкой в тройках (двое вращают, третий прыгает), делятся на тройки и прыгают; выполняют прыжок в высоту на оценку за технику; повторяют правила и играют в игру «Кто сказал мяу» | | |
| **64** | Правила безопасности на улице. Совершенствование техники высокого, среднего и низкого старта. |  | |  | Повторяют правила поведения во время урока на улице, одежда и обувь; выполняют ходьбу и бег с заданиями; ОРУ; повторяют технику высокого, среднего и низкого старта, выполняют бег с ускорением, бег 30м; повторяют правила и играют в игру «Золотые ворота» | | |
| **65** | Развитие двигательных качеств во время выполнения упражнений полосы препятствий. |  | |  | Выполняют ходьбу и бег коротким и длинным шагом; ОРУ; выполняют упражнения полосы препятствий; повторяют технику «челночного бега» и выполняют бег 3\*10м.; выполняют бег на 30 м. на результат; повторяют правила и играют в игру «Золотые ворота» | | |
| **66** | Развитие вынос-  лживости посредством бега, прыжков. |  | |  | Выполняют бег на выносливость до 3-х мин.; ОРУ; челночный бег 3\*10м на результат; выполняют эстафету с преодолением полосы препятствий; повторяют правила и играют в игру «Ровным кругом» | | |
| **67** | Совершенствование навыков бега на длительное время; метание малого мяча на дальность |  | |  | Выполняют бег до 5-ти мин; ОРУ; повторяют технику метания малого мяча; выполняют метание малого мяча. Мяча на дальность и выполняют метание на результат; повторяют правила и играют в игру «Море волнуется» | | |