Приложение № 1.1.12 к ООП НОО

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**1-4 класс**

**ФГОС**

1. **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА**

**Личностные результаты** (готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки обучающихся, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетенции, личностные качества; сформированность основ гражданской идентичности):

1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

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

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

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

9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**У выпускника будут сформированы**:

* внутренняя позиция на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
* широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
* учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи; ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
* способность к оценке своей учебной деятельности; основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
* ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
* знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
* развитие этических чувств – стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им; установка на здоровый образ жизни;
* основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения; чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

**Метапредметные результаты** (освоенные обучающимися УУД (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, и межпредметными понятиями):

1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;

8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

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

13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

**Метапредметные результаты**

**Регулятивные УУД:**

**Выпускник научится:**

принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане; учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи); оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи и задачной области; адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей; различать способ и результат действия; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе егооценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись (фиксацию) в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

**Познавательные УУД:**

**Выпускник научится:**

осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета; осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ; строить сообщения в устной и письменной форме; ориентироваться на разнообразие способов решения задач; владеть основами смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов); осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков; осуществлять синтез как составление целого из частей; проводить сравнение, классификацию по заданным критериям; устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений; строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях; обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов на основе выделения сущностной связи; осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза; владеть рядом общих приемов решения задач.

**Коммуникативные УУД:**

**Выпускник научится:**

адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения; допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии; учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет; задавать вопросы; адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Предметные результаты освоения ООП НОО

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

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

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**1 класс**

**Раздел «Знания о физической культуре»**

**Выпускник научится**: ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры для укрепления здоровья; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

**Раздел «Способы физкультурной деятельности»**

**Выпускник** **научится**: выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами.

**Раздел «Физическое совершенствование»**

**Выпускник** **научится**: выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств; выполнять организующие строевые команды и приемы; выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**2 класс**

**Раздел «Знания о физической культуре»**

**Выпускник** **научится**: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

**Раздел «Способы физкультурной деятельности»**

**Выпускник научится**: измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

**Раздел «Физическое совершенствование»**

**Выпускник научится**: выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств; выполнять организующие строевые команды и приемы; выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса); выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**3 класс**

**Раздел «Знания о физической культуре»**

**Выпускник** **научится:** характеризовать роль и значение закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе); соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

**Раздел «Способы физкультурной деятельности»**

**Выпускник** **научится**: отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами.

**Раздел «Физическое совершенствование»**

**Выпускник научится**: оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы); выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств; выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса); выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**4 класс**

**Раздел «Знания о физической культуре»**

**Выпускник научится**: раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие; - ориентироваться в понятии «физическая подготовка»; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

**Раздел «Способы физкультурной деятельности»**

**Выпускник научится**: организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками.

**Раздел «Физическое совершенствование»**

**Выпускник научится**: выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств; выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно); выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса); выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

1. **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Знания о физической культуре**

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

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

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности**

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

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

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

**Физическое совершенствование**

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно­оздоровительная деятельность.**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

**Плавание.** Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплывание учебных дистанций: произвольным способом.

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

**Общеразвивающие упражнения**

**На материале гимнастики с основами акробатики**

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

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

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

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

**На материале легкой атлетики**

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

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

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

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

**На материале лыжных гонок**

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

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

**На материале плавания**

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

1. **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Количество часов** |
|  | **Легкая атлетика** | **20** |
|  | Инструктаж по технике безопасности. Комплекс утренней гигиенической гимнастики. | 1 |
|  | Значение занятий легкой атлетикой для здоровья человека. | 1 |
|  | Тестирование бега на 30 м. Подвижная игра "Поймай меня". | 1 |
|  | Выявление уровня физической подготовленности учащихся. | 2 |
|  | Тестирование бега на 60 м. Бег с изменением направления. | 1 |
|  | Прыжки на одной и двух ногах. | 1 |
|  | Техника высокого старта. | 1 |
|  | Роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья. | 1 |
|  | Понятие и развитие общей выносливости. Тестирование метания малого мяча. | 1 |
|  | Равномерный бег до 2-ух минут. | 1 |
|  | Подвижные игры на внимание. | 1 |
|  | Роль физической культуры в жизни человека. | 1 |
|  | Челночный бег. | 3 |
|  | Подвижные игры "Прыгающие воробушки" и "Зайцы в огороде". | 2 |
|  | Приемы и навыки прыжков вверх и вниз на маты. | 1 |
|  | Физкультурная деятельность древних народов. | 1 |
| **2.** | **Гимнастика с основами акробатики** | **21** |
|  | Инструктаж по технике безопасности на занятиях по гимнастике. | 1 |
|  | Строевые упражнения. Создание ГТО (БГТО). | 1 |
|  | Различные виды ходьбы. | 1 |
|  | Упражнения с большими и малыми мячами. | 1 |
|  | Лазание и переползание | 1 |
|  | Упражнения с гимнастическими палками. | 1 |
|  | Положения в гимнастике | 1 |
|  | Группировка, перекаты, упор присев. | 1 |
|  | Стойка на лопатках с согнутыми ногами. | 1 |
|  | Стойка на лопатках с поддержкой. | 1 |
|  | «Мост» из положения лежа на спине с поддержкой | 1 |
|  | Стойка на лопатках. | 1 |
|  | «Мост» из положения лежа на спине. | 1 |
|  | Обучение висам на перекладине и шведской стенке. | 1 |
|  | Изучение понятия физического качества «Гибкость». Развитие гибкости. | 1 |
|  | Равновесие и строевые упражнения. | 1 |
|  | Акробатическая комбинация. | 1 |
|  | Акробатическая комбинация в совершенстве. | 1 |
|  | Обучение висам. | 1 |
|  | Наклоны вперед-назад, выполнение полушпагата. Подтягивание на перекладине. | 1 |
|  | Игры с элементами ползания и переползания. | 1 |
| **3.** | *Плавание* | **4** |
|  | Инструктаж по технике безопасности при занятиях плаванием. Ознакомление со способами плавания. | 2 |
|  | Правила поведения на открытом водоеме. | 2 |
| **4.** | **Лыжная подготовка** | **24** |
|  | Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке. | 2 |
|  | Подготовка инвентаря для занятий лыжной подготовкой. | 2 |
|  | Значение занятий лыжным спортом для укрепления здоровья. | 2 |
|  | Учимся надевать лыжный инвентарь. Температурный режим. | 1 |
|  | Построение и передвижение с лыжами на учебное занятие и обратно. | 2 |
|  | Повороты переступанием на месте. | 1 |
|  | Ступающий шаг. | 1 |
|  | Передвижение ступающим шагом без палок. | 1 |
|  | Передвижение скользящим шагом без палок. | 2 |
|  | Передвижение скользящим шагом. | 1 |
|  | Ходьба по глубокому снегу. | 1 |
|  | Передвижение скользящим шагом с лыжными палками. | 1 |
|  | Подъем в гору способом «Лесенка». | 1 |
|  | Спуски и подъёмы на небольшом склоне. | 1 |
|  | Эстафеты с надеванием и снятием лыж. | 1 |
|  | Эстафеты на лыжах. | 1 |
|  | Ступающий и скользящий шаг. | 1 |
|  | Передвижение ступающим и скользящим шагом. | 1 |
|  | Прохождение дистанции в медленном темпе на лыжах. | 1 |
| **5.** | **Подвижные и спортивные игры** | **30** |
|  | Инструктаж по технике безопасности при проведении подвижных и спортивных игр. Подвижные игры на снегу. | 1 |
|  | Снежные эстафеты. | 2 |
|  | Подвижные игры на развитие быстроты. | 1 |
|  | Подвижные игры на развитие ловкости. | 1 |
|  | Подвижная игра «Салки». | 1 |
|  | Прием и передача мяча, подвижные игры с мячом. | 2 |
|  | «Веселые старты». | 1 |
|  | Подвижные игры – названия и правила. | 2 |
|  | Подвижные игры на развитие координации. | 1 |
|  | Правила закаливания. | 2 |
|  | Передача волейбольного мяча и его ловля. | 3 |
|  | Эстафеты с предметами. | 1 |
|  | Игры с мячом. | 2 |
|  | Игры и строевые упражнения. | 1 |
|  | Игры с метанием мяча. | 1 |
|  | Игры на развитие выносливости и быстроты. | 1 |
|  | Упражнения по профилактике нарушения осанки. | 1 |
|  | Ловля и броски мяча. | 2 |
|  | Индивидуальная работа с мячом. | 3 |
|  | Подвижные игры. | 1 |

**2 класс (102 часа)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Количество часов** |
|  | **Легкая атлетика** | **20** |
|  | Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой. Техника бега на 30 м с высокого старта. | 1 |
|  | Техника челночного бега. | 1 |
|  | Техника челночного бега 3 х 10 м. Подвижная игра «Колдунчики». | 1 |
|  | Техника прыжка в длину с разбега. | 1 |
|  | Тестирование метания малого мяча на точность. | 1 |
|  | Тестирование прыжка в длину с места. | 1 |
|  | Преодоление полосы препятствий. | 1 |
|  | Усложненная полоса препятствий. | 1 |
|  | Прыжок в высоту с прямого разбега на результат. | 1 |
|  | Контрольный урок по прыжкам в высоту. | 1 |
|  | Броски набивного мяча от груди и способом «снизу». | 1 |
|  | Бросок набивного мяча из-за головы на дальность. | 1 |
|  | Тестирование прыжка в длину с места | 1 |
|  | Техника метания на точность (разные предметы). | 1 |
|  | Беговые упражнения. | 1 |
|  | Тестирование бега на 30 м с высокого старта. | 1 |
|  | Тестирование челночного бега 3 х 10 м | 1 |
|  | Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность. | 1 |
|  | Бег на 1000 м. | 1 |
|  | Контрольный урок по легкой атлетике. | 1 |
| **2.** | **Гимнастика с основами акробатики** | **21** |
|  | Инструктаж по технике безопасности. Упражнения на координацию движений. | 1 |
|  | Тестирование наклона вперед из положения стоя. | 1 |
|  | Тестирование подъема туловища, из положения лежа, за 30 с. | 1 |
|  | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. | 1 |
|  | Тестирование виса на время. | 1 |
|  | Кувырок вперед. | 1 |
|  | Кувырок вперед с трех шагов. | 1 |
|  | Усложненные варианты выполнения кувырка вперед. | 1 |
|  | Стойка на лопатках, мост. | 1 |
|  | Лазанье и перелезание по гимнастической стенке. | 1 |
|  | Различные виды перелезаний. | 1 |
|  | Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине. | 1 |
|  | Прыжки через скакалку. | 1 |
|  | Прыжки через скакалку в движении. | 1 |
|  | Вращение обруча. | 1 |
|  | Лазанье по канату и круговая тренировка. | 1 |
|  | Тестирование виса на время | 1 |
|  | Тестирование наклона вперед из положения стоя | 1 |
|  | Тестирование подтягивания на низкой перекладине, из виса лежа согнувшись | 1 |
|  | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.. | 1 |
|  | Контрольный урок по гимнастике с основами акробатики. | 1 |
| **3.** | Плавание | **4** |
|  | Инструктаж по технике безопасности при занятиях плаванием. Изучение новых способов плавания. | 2 |
|  | Правила закаливания. Контрольный урок по плаванию. | 2 |
| **4.** | *Лыжная подготовка* | **23** |
|  | Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок. | 1 |
|  | Повороты переступанием на лыжах без палок. | 2 |
|  | Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками. | 2 |
|  | Торможение падением на лыжах с палками. | 2 |
|  | Прохождение дистанции 1 км на лыжах. | 2 |
|  | Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон. | 2 |
|  | Подъем на склон «полуелочкой» и спуск на лыжах. | 2 |
|  | Подъем на склон «елочкой». | 2 |
|  | Передвижение на лыжах змейкой. | 2 |
|  | Подвижная игра на лыжах «Накаты». | 2 |
|  | Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах. | 2 |
|  | Контрольный урок по лыжной подготовке. | 2 |
| **5.** | **Подвижные и спортивные игры** | **34** |
|  | Инструктаж по технике безопасности при занятиях подвижными и спортивными играми. Подвижные игры. | 1 |
|  | Подвижная игра «Кот и мыши». | 1 |
|  | Подвижная игра «Осада города». | 1 |
|  | Ведение мяча. | 2 |
|  | Дневник самоконтроля. | 2 |
|  | Подвижные игры. Упражнения с мячом. | 2 |
|  | Подвижная игра «Белочка- защитница». | 2 |
|  | Броски и ловля мяча в парах. | 1 |
|  | Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу». | 2 |
|  | Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху». | 2 |
|  | Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо. | 1 |
|  | Эстафеты с мячом. | 1 |
|  | Упражнения и подвижные игры с мячом. | 1 |
|  | Круговая тренировка. | 1 |
|  | Подвижные игры. | 1 |
|  | Броски мяча через волейбольную сетку. | 1 |
|  | Броски мяча через волейбольную сетку на точность. | 3 |
|  | Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций. | 3 |
|  | Подвижная игра «Вышибалы через сетку». | 2 |
|  | Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку. | 2 |
|  | Подвижные игры для зала. Контрольный урок по подвижным и спортивным играм. | 2 |

**3 класс (102 часа)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Количество часов** |
|  | **Легкая атлетика** | **20** |
|  | Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой. Техника бега на 30 м с высокого старта. | 1 |
|  | Техника челночного бега 3 х 10 м. | 1 |
|  | Способы метания мешочка (мяча) на дальность. | 1 |
|  | Техника метания мешочка на дальность. | 1 |
|  | Тестирование метания малого мяча на точность. | 1 |
|  | Тестирование прыжка в длину с места. | 1 |
|  | Полоса препятствий. | 1 |
|  | Усложненная полоса препятствий. | 1 |
|  | Прыжок в высоту с прямого разбега. | 1 |
|  | Прыжок в высоту с прямого разбега на результат. | 1 |
|  | Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу». | 1 |
|  | Броски набивного мяча правой и левой рукой. | 1 |
|  | Прыжок в длину с места. | 1 |
|  | Тестирование метания малого мяча. | 1 |
|  | Беговые упражнения. | 1 |
|  | Тестирование бега на 30 м с высокого старта. | 1 |
|  | Тестирование челночного бега 3 х 10 м. | 1 |
|  | Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность. | 1 |
|  | Бег на 1000 м. | 1 |
|  | Контрольный урок по легкой атлетике. | 1 |
| **2.** | **Гимнастика с основами акробатики** | **22** |
|  | Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастикой с основами акробатики. Тестирование наклона вперед из положения стоя. | 1 |
|  | Тестирование подъема туловища, из положения лежа за 30 с. | 1 |
|  | Тестирование, подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. | 1 |
|  | Тестирование виса на время. | 1 |
|  | Варианты выполнения кувырка вперед. | 1 |
|  | Кувырок назад. | 1 |
|  | Кувырки. | 1 |
|  | Стойка на голове. | 1 |
|  | Стойка на руках. | 1 |
|  | Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине. | 1 |
|  | Лазанье и перелезание по гимнастической стенке. | 1 |
|  | Прыжки в скакалку. | 1 |
|  | Прыжки в скакалку в тройках. | 1 |
|  | Лазанье по канату в три приема. | 1 |
|  | Упражнения на гимнастическом бревне. | 1 |
|  | Лазанье по наклонной гимнастической скамейке. | 1 |
|  | Варианты вращения обруча. | 1 |
|  | Круговая тренировка. | 1 |
|  | Разминка с мячом в движении. | 1 |
|  | Разминка, направленная на развитие координации движений. | 1 |
|  | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Спортивная игра «Гандбол». | 1 |
|  | Контрольный урок по гимнастике с основами акробатики. | 1 |
| **3.** | **Плавание** | **3** |
|  | Инструктаж по технике безопасности при занятиях плаванием. Первая медицинская помощь. | 1 |
|  | Игры на воде. Контрольны урок по плаванию. | 2 |
| **4.** | **Лыжная подготовка** | **23** |
|  | Инструктаж по технике безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок. | 1 |
|  | Пристегивание креплений. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками. | 1 |
|  | Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками. | 2 |
|  | Повороты на лыжах переступанием и прыжком. Прохождение дистанции. | 1 |
|  | Повороты на лыжах переступанием и прыжком. | 1 |
|  | Повороты на лыжах переступанием и прыжком. Торможения. | 1 |
|  | Попеременный двухшажный ход на лыжах. | 1 |
|  | Попеременный двухшажный ход на лыжах. Прохождение дистанции. | 1 |
|  | Одновременный двухшажный ход на лыжах. | 1 |
|  | Одновременный двухшажный ход на лыжах. Прохождение дистанции. | 1 |
|  | Одновременный двухшажный ход на лыжах. прохождение дистанции 1 км. | 1 |
|  | Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах. | 1 |
|  | Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах. Техника лыжных ходов. | 2 |
|  | Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах. Прохождение дистанции. | 1 |
|  | Передвижение и спуск на лыжах «змейкой». | 1 |
|  | Передвижение и спуск на лыжах «змейкой». Прохождение дистанции. | 1 |
|  | Подвижная игра на лыжах «Накаты». | 1 |
|  | Спуск на лыжах со склона в низкой стойке. | 1 |
|  | Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах. | 1 |
|  | Контрольный урок по лыжной подготовке. | 2 |
| **5.** | **Подвижные и спортивные игры** | **31** |
|  | Инструктаж по технике безопасности при занятиях подвижными и спортивными играми. Спортивная игра «Футбол». | 1 |
|  | Контрольный урок по спортивной игре «Футбол». | 2 |
|  | Подвижная игра «Перестрелка». | 1 |
|  | Футбольные упражнения. | 1 |
|  | Футбольные упражнения в парах. | 2 |
|  | Подвижная игра «Осада города». | 2 |
|  | Броски и ловля мяча в парах. | 2 |
|  | Ведение мяча. | 2 |
|  | Подвижные игры по выбору учеников. | 1 |
|  | Подвижная игра «Кот и мыши». | 1 |
|  | Подвижные игры. | 2 |
|  | Эстафеты с мячом. | 1 |
|  | Разминка с мячами в парах. Эстафеты с мячом. | 1 |
|  | Беговая разминка. Подвижные игры. | 1 |
|  | Броски мяча через волейбольную сетку. | 1 |
|  | Подвижная игра «Пионербол». | 1 |
|  | Подготовка к волейболу. | 1 |
|  | Контрольный урок по волейболу. | 1 |
|  | Знакомство с баскетболом. | 1 |
|  | Спортивная игра «Баскетбол». | 1 |
|  | Спортивная игра «Футбол». Подвижная игра «Собачки ногами». | 1 |
|  | Подвижная игра «Флаг на башне». | 1 |
|  | Спортивные игры. Контрольный урок по подвижным и спортивным играм. | 3 |

**4 класс (102 часа)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Количество часов** |
|  | **Легкая атлетика** | **21** |
|  | Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега на 30 м с высокого старта. | 1 |
|  | Техника челночного бега. | 1 |
|  | Тестирование челночного бега 3 х 10 м. | 1 |
|  | Бег на 1000 м. | 1 |
|  | Тестирование бега на 60 м с высокого старта. | 1 |
|  | Техника метания мешочка на дальность. | 1 |
|  | Техника метания малого мяча на точность. | 1 |
|  | Тестирование прыжка в длину с места. | 1 |
|  | Полоса препятствий. | 1 |
|  | Усложненная полоса препятствий | 1 |
|  | Прыжок в высоту способом «перешагивание» | 1 |
|  | Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы» | 1 |
|  | Броски набивного мяча правой и левой рукой | 1 |
|  | Тестирование подтягиваний и отжиманий | 1 |
|  | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с | 1 |
|  | Тестирование метания малого мяча на дальность. | 1 |
|  | Беговые упражнения. | 1 |
|  | Тестирование бега на 30 м с высокого старта. | 1 |
|  | Прыжок в высоту с прямого разбега. | 1 |
|  | Тестирование метания малого мяча на точность. | 1 |
|  | Контрольный урок по легкой атлетике. | 1 |
| **2** | **Гимнастика с основами акробатики** | **22** |
|  | Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастикой с основами акробатики. Тестирование наклона вперед из положения стоя. | 1 |
|  | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. | 1 |
|  | Тестирование подтягиваний и отжиманий. | 1 |
|  | Тестирование виса на время. | 1 |
|  | Кувырок вперед. | 1 |
|  | Кувырок вперед с разбега и через препятствие. | 2 |
|  | Кувырок назад. | 1 |
|  | Круговая тренировка. | 1 |
|  | Гимнастические упражнения. | 1 |
|  | Висы. | 1 |
|  | Лазанье по гимнастической стенке и висы. | 1 |
|  | Прыжки в скакалку. | 1 |
|  | Прыжки на скакалке в тройках. | 1 |
|  | Лазанье по канату в два приема. | 1 |
|  | Упражнения на гимнастическом бревне. | 2 |
|  | Вращение обруча. | 1 |
|  | Знакомство с опорным прыжком. | 2 |
|  | Опорный прыжок. | 1 |
|  | Контрольный урок по гимнастике с основами акробатики. | 1 |
| **3** | **Плавание** | **4** |
|  | Инструктаж по технике безопасности при занятиях плаванием. Правила поведения на воде. Кроль на груди. | 2 |
|  | Контрольный урок по плаванию. | 2 |
| **4** | **Лыжная подготовка** | **24** |
|  | Инструктаж по технике безопасности при занятиях по лыжной подготовке. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок. | 2 |
|  | Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками. | 2 |
|  | Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах. | 2 |
|  | Попеременный одношажный ход на лыжах. | 2 |
|  | Одновременный одношажный ход на лыжах. | 2 |
|  | Подъем на склон «елочкой», «полу-елочкой» и спуск в основной стойке на лыжах. | 2 |
|  | Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах. | 2 |
|  | Передвижение и спуск на лыжах «змейкой». | 2 |
|  | Подвижная игра на лыжах «Накаты». | 2 |
|  | Подвижная игра на лыжах «Подними предмет». | 2 |
|  | Прохождение дистанции 2 км на лыжах. | 2 |
|  | Контрольный урок по лыжной подготовке. | 2 |
| **5** | **Подвижные и спортивные игры** | **34** |
|  | Инструктаж по технике безопасности при проведении подвижных и спортивных игр. Техника паса в футболе. | 2 |
|  | Контрольный урок по футболу. | 2 |
|  | Броски и ловля мяча в парах. | 2 |
|  | Броски мяча в парах на точность. | 2 |
|  | Броски и ловля мяча в парах у стены. | 2 |
|  | Подвижные и спортивные игры | 3 |
|  | Спортивная игра «Баскетбол» | 2 |
|  | Баскетбольные упражнения | 2 |
|  | Контрольный урок по баскетболу. | 2 |
|  | Волейбольные упражнения | 2 |
|  | Контрольный урок по волейболу. | 2 |
|  | Подвижная игра «Пионербол» | 2 |
|  | Спортивная игра «Футбол» | 3 |
|  | Спортивные игры | 2 |
|  | Подвижная игра «Осада города». | 2 |
|  | Игры по выбору учеников. Контрольный урок по подвижным и спортивным играм. | 2 |