**ЧАСТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«РЖД лицей №14»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ПРИНЯТО  педагогическим советом  Протокол № 1  от «30» августа 2024 г. |  | УТВЕРЖДЕНО  приказом директора  № 94-ОД  от «30» августа 2043 г. |

**Рабочая программа по учебному предмету**

**«Физическая культура»**

**для 1-4 классов**

Составители: Шимохина И.В., учитель физической культуры, высшая квалификационная категория

Никулина Е.А., учитель физической культуры

г. Иркутск

2024– 2025 уч. год

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в воспитании здорового поколения, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека. Здоровье закладывается в детстве, и качественное образование в части физического воспитания, физической культуры детей дошкольного и начального возраста определяет образ жизни на многие годы.

Универсальными компетенциями обучающихся на этапе начального образования по программе по физической культуре являются:

-умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства физической культуры для достижения цели динамики личного физического развития и физического совершенствования;

-умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей, проявлять лидерские качества в соревновательной деятельности, работоспособность в учебно-тренировочном процессе, взаимопомощь при изучении и выполнении физических упражнений;

-умение доносить информацию в доступной, яркой, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми, в том числе при передаче информации на заданную тему, по общим сведениям теории физической культуры, методикам выполнения физических упражнений, правилам проведения общеразвивающих подвижных игр и игровых заданий;

-умение работать над ошибками, в том числе при выполнении физических упражнений, слышать замечания и рекомендации педагога, концентрироваться при практическом выполнении заданий, ставить перед собой задачи гармоничного физического развития.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры: в 1 классе – 68 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

Планируемые результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования.

**Личностные результаты** освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

Патриотическое воспитание: ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

Гражданское воспитание: представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности, готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков, оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Ценности научного познания:

знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;

познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Формирование культуры здоровья:

осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства, ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений, установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Экологическое воспитание:

экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях, ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

  У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия, умения работать с информацией как часть познавательных универсальных учебных действий:

-ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;

-выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;

-моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений;

-устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

-классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически -сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

-приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, упражнений начальной подготовки по легкой атлетике, туристических физических упражнений;

-самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;

-формировать умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

-овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами, использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;

-использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;

использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

-вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения, формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать, выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;

-описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;

-организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;

-проявлять интерес к работе товарищей, в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания, оказывать при необходимости помощь;

-продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

-конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

  У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации и самоконтроля как часть регулятивных универсальных учебных действий:

-оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);

-контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;

-предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

-проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности, проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности, анализировать свои ошибки;

-осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

К концу обучения **в 1 классе** обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

*Знания о физической культуре*:

-различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);

-формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице, иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни, формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);

-иметь представление об основных видах разминки.

*Способы физкультурной деятельности.*

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе, упражнения для развития гибкости и координации.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения:

участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх, в том числе ролевых, с заданиями на выполнение движений под музыку и с использованием танцевальных шагов, выполнять игровые задания для знакомства с видами спорта, плаванием, основами туристической деятельности, общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, выполнять команды и строевые упражнения.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

-осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег;

-упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на период начального общего образования, и развития силы, основанной на удержании собственного веса;

-осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);

-осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки, повороты в обе стороны, равновесие на каждой ноге попеременно, прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом в обе стороны;

-осваивать способы игровой деятельности.

К концу обучения во **2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

*Знания о физической культуре:*

описывать технику выполнения освоенных гимнастических упражнений по видам разминки, отмечать динамику развития личных физических качеств: гибкости, силы, координационно-скоростных способностей;

кратко излагать историю физической культуры, гимнастики, олимпийского движения, некоторых видов спорта, излагать и находить информацию о ГТО, его нормативов, описывать технику удержания на воде и основных общеразвивающих гимнастических упражнений как жизненно важных навыков человека, понимать и раскрывать правила поведения на воде, формулировать правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн, гигиенические правила при выполнении физических упражнений. Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

-выбирать и составлять комплексы упражнений основной гимнастики для выполнения определённых задач, включая формирование свода стопы, укрепление определённых групп мышц, увеличение подвижности суставов;

-использовать технику контроля за соблюдением осанки и правильной постановки стопы при ходьбе, характеризовать основные показатели физических качеств и способностей человека (гибкость, сила, выносливость, координационные и скоростные способности) и перечислять возрастной период для их эффективного развития;

-принимать решения в условиях игровой деятельности, оценивать правила безопасности в процессе игры;

-знать основные строевые команды.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

-составлять письменно и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, регулярных упражнений гимнастики, измерять, сравнивать динамику развития физических качеств и способностей: гибкости, координационных способностей, измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений при выполнении упражнений с различной нагрузкой;

-классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, по преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, командные перестроения:

участвовать в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах; устанавливать ролевое участие членов команды; выполнять перестроения.

*Физическое совершенствование.*

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

-осваивать физические упражнения на развитие гибкости и координационно-скоростных способностей;

осваивать и демонстрировать технику перемещения гимнастическим шагом, мягким бегом вперёд, назад, прыжками, подскоками, галопом;

осваивать и демонстрировать технику выполнения подводящих, гимнастических и акробатических упражнений, танцевальных шагов, работы с гимнастическими предметами для развития моторики, пространственного воображения, меткости, гибкости, координационно-скоростных способностей;

-демонстрировать равновесие стоя и в полуприседе на каждой ноге попеременно, прыжки на месте с полуповоротом с прямыми ногами и в группировке (в обе стороны);

-осваивать технику плавания одним или несколькими спортивными стилями плавания (при наличии материально-технического обеспечения).

 К концу обучения в **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

*Знания о физической культуре:*

-представлять и описывать структуру спортивного движения в нашей стране, формулировать отличие задач физической культуры от задач спорта;

-выполнять задания на составление комплексов физических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования, находить и представлять материал по заданной теме, объяснять связь физических упражнений для формирования и укрепления здоровья, развития памяти, разговорной речи, мышления;

-представлять и описывать общее строение человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц;

описывать технику выполнения освоенных физических упражнений;

-формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;

-находить информацию о возрастных периодах, когда эффективно развивается каждое из следующих физических качеств: гибкость, координация, быстрота, сила, выносливость;

-различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств и способностей человека;

-различать упражнения на развитие моторики;

-объяснять технику дыхания под водой, технику удержания тела на воде;

-формулировать основные правила выполнения спортивных упражнений (по виду спорта на выбор);

-выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

самостоятельно проводить разминку по её видам: общую, партерную, разминку у опоры, характеризовать комплексы гимнастических упражнений по целевому назначению;

организовывать проведение игр, игровых заданий и спортивных эстафет (на выбор).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

определять максимально допустимую для себя нагрузку (амплитуду движения) при выполнении физического упражнения, оценивать и объяснять меру воздействия того или иного упражнения (по заданию) на основные физические качества и способности;

проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:

составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;

выполнять ролевые задания при проведении спортивных эстафет с гимнастическим предметом/без гимнастического предмета (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать и выполнять технику разучиваемых физических упражнений и комбинаций гимнастических упражнений, поворотов, прыжков;

осваивать технику выполнения комплексов гимнастических упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей;

осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важных навыков двигательной деятельности человека, такие как: построение и перестроение, перемещения различными способами передвижения, группировка, перекаты, повороты, прыжки, удержание на воде, дыхание под водой и другие;

проявлять физические качества: гибкость, координацию – и демонстрировать динамику их развития;

осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;

осваивать строевой и походный шаг.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

-осваивать комплексы гимнастических упражнений и упражнений акробатики с использованием и без использования гимнастических предметов (мяч, скакалка);

-осваивать универсальные умения прыжков, поворотов, равновесий, включая: серию поворотов и прыжков на девяносто и сто восемьдесят градусов, прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега, прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку;

-осваивать универсальные умения бега на скорость, метания теннисного мяча в заданную цель, прыжков в высоту через планку, прыжков в длину и иное;

-осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по легкой атлетике.

К концу обучения в **4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

*Знания о физической культуре:*

-определять и кратко характеризовать физическую культуру, её роль в общей культуре человека, пересказывать тексты по истории физической культуры, олимпизма, понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью;

называть направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания;

-понимать и перечислять физические упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности;

-формулировать основные задачи физической культуры, объяснять отличия задач физической культуры от задач спорта;

-характеризовать туристическую деятельность, её место в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и отмечать роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях;

-давать основные определения по организации строевых упражнений: строй, фланг, фронт, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, шеренга, колонна;

-знать строевые команды;

-знать и применять методику определения результатов развития физических качеств и способностей: гибкости, координационно-скоростных способностей;

-определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;

-определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий;

-различать гимнастические упражнения по воздействию на развитие физических качеств (сила, быстрота, координация, гибкость).

*Способы физкультурной деятельности:*

-составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закаливающих процедур;

-измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы по физической культуре (гибкость, координационно-скоростные способности);

-объяснять технику разученных гимнастических упражнений и специальных физических упражнений по виду спорта (по выбору);

-общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;

-моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц, формирование стопы и осанки, развитие меткости и другие;

-составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

-осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий (гимнастические минутки, утренняя гимнастика, учебно-тренировочный процесс);

-моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств и способностей в зависимости от уровня физической подготовленности и эффективности динамики развития физических качеств и способностей;

-осваивать универсальные умения по контролю за величиной физической нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств по частоте сердечных сокращений;

-осваивать навыки по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений при различных видах разминки: общей, партерной, разминки у опоры – в целях обеспечения нагрузки на группы мышц в различных положениях (в движении, лёжа, сидя, стоя);

-принимать на себя ответственность за результаты эффективного развития собственных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

-осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений;

-осваивать технику выполнения спортивных упражнений;

-осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений;

-проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики;

-выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания;

различать, выполнять и озвучивать строевые команды;

-осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении физических упражнений;

-описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности по легкой атлетике;

-соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;

-демонстрировать технику удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах;

-демонстрировать технику выполнения равновесий, поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно), на месте и с разбега;

-осваивать технику выполнения акробатических упражнений (кувырок, колесо, полушпагат,);

-моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры);

-осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет;

-осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;

-осваивать технические действия из спортивных игр.

**Содержание учебного курса**

**1 класс**

Физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет.

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа, сидя, у опоры.

Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Культура движения. Гимнастика. Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями.

Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены.

Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчёт.

Физические упражнения.

Упражнения по видам разминки.

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Влияние выполнения упражнений общей разминки на подготовку мышц тела к выполнению физических упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания.

Партерная разминка. Освоение техники выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов.

Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника.

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом.

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, – перед собой, сложенной вдвое – поочерёдно в лицевой, боковой плоскостях. Подскоки через скакалку вперёд, назад. Прыжки через скакалку вперёд, назад. Игровые задания со скакалкой.

Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку. Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно. Перекат мяча по полу, по рукам. Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом.

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты.

Организующие команды и приёмы.

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.

**2 класс.**

Физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет.

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа, сидя, у опоры.

Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Культура движения. Гимнастика. Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями.

Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчёт.

Физические упражнения.

Гармоничное физическое развитие. Контрольные измерения массы и длины своего тела. Осанка. Занятия гимнастикой в Древней Греции. Древние Олимпийские игры. Символ победы на Олимпийских играх. Возрождение Олимпийских игр. Современная история Олимпийских игр. Виды гимнастики в спорте и олимпийские гимнастические виды спорта. Всероссийские и международные соревнования. Календарные соревнования.

Упражнения по видам разминки.

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Повторение разученных упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания.

Партерная разминка. Повторение и освоение новых упражнений основной гимнастики для формирования и развития опорно-двигательного аппарата, включая: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов, упражнения для развития эластичности мышц ног и формирования выворотности стоп, упражнения для укрепления мышц ног, рук, упражнения для увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов.

Освоение упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»), упражнения для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»), упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»), упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»), упражнения для развития гибкости: отведение ноги назад стоя на колене (махи назад) поочерёдно правой и левой ногой, прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («коромысло»), упражнение для укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бедер («неваляшка»).

Разминка у опоры. Освоение упражнений для укрепления голеностопных суставов, развития координации и увеличения эластичности мышц: стоя лицом к гимнастической стенке (колени прямые, туловище и голова прямо, плечи опущены, живот и таз подтянуты, руки в опоре на гимнастической стенке на высоте талии, локти вниз), полуприсед (колени вперёд, вместе) – вытянуть колени – подняться на полупальцы – опустить пятки на пол в исходное положение. Наклоны туловища вперёд, назад и в сторону в опоре на полной стопе и на носках. Равновесие «пассе» (в сторону, затем вперёд) в опоре на стопе и на носках. Равновесие с ногой вперёд (горизонтально) и мах вперёд горизонтально. Приставные шаги в сторону и повороты. Прыжки: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разножка на сорок пять и девяносто градусов (вперёд и в сторону).

Подводящие упражнения, акробатические упражнения.

Освоение упражнений: кувырок вперёд, назад, шпагат, колесо, мост из положения сидя, стоя и вставание из положения мост.

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое, перед собой, ловля скакалки. Высокие прыжки вперёд через скакалку с двойным махом вперёд. Игровые задания со скакалкой.

Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча. Серия отбивов мяча.

Игровые задания, в том числе с мячом и скакалкой. Спортивные эстафеты с гимнастическим предметом. Спортивные физические игры и игровые задания.

Комбинации упражнений. Освоение соединения изученных упражнений в комбинации.

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений.

Основная гимнастика. Освоение универсальных умений дыхания во время выполнения гимнастических упражнений. Освоение техники поворотов в обе стороны на сто восемьдесят и триста шестьдесят градусов на одной ноге (попеременно), техники выполнения серии поворотов колено вперёд, в сторону, поворот «казак», нога вперёд горизонтально. Освоение техники выполнения прыжков толчком с одной ноги вперёд, с поворотом на девяносто и сто восемьдесят градусов в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперёд, назад, с поворотом), шаги галопа (в сторону, вперёд), а также в сочетании с различными подскоками, элементы русского танца («припадание»), элементы современного танца.

Освоение упражнений на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты.

Ролевые игры и игровые задания с использованием освоенных упражнений и танцевальных шагов. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры.

Организующие команды и приёмы.

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью

**3 класс.**

Физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет.

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа, сидя, у опоры.

Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Культура движения. Гимнастика. Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями.

Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчёт.

Физические упражнения.

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений. Влияние нагрузки на мышцы. Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений на человека. Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям. Эффективность развития физических качеств в соответствии с сенситивными периодами развития. Гимнастика и виды гимнастической разминки.

Основные группы мышц человека. Подводящие упражнения к выполнению акробатических упражнений.

Моделирование физической нагрузки при выполнении гимнастических упражнений для развития основных физических качеств.

Освоение навыков по самостоятельному ведению общей, партерной разминки и разминки у опоры в группе.

Освоение и демонстрация приёмов выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений.

Подбор комплекса и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования.

Демонстрация умений построения и перестроения, перемещений различными способами передвижений, включая перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги.

Организующие команды и приёмы.

Выполнение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики, комплексов гимнастических упражнений, подбор и выполнение комплексов физкультминуток, утренней гимнастики.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики на развитие отдельных мышечных групп.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики с учётом особенностей режима работы мышц (динамичные, статичные).

Овладение техникой выполнения серии поворотов и прыжков, в том числе с использованием гимнастических предметов.

Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками, имитация падения в группировке с кувырками, бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель, прыжки в высоту, в длину, плавание.

Освоение правил вида спорта (легкая атлетика), освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта.

Выполнение заданий в ролевых играх и игровых заданий.

Овладение техникой выполнения строевого шага и походного шага. Шеренги, перестроения и движение в шеренгах. Повороты на месте и в движении.

**4 класс.**

Физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет.

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа, сидя, у опоры.

Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Культура движения. Гимнастика. Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями.

Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчёт.

Физические упражнения. Физическое воспитание и физическое совершенствование. Спорт и гимнастические виды спорта. Принципиальные различия спорта и физической культуры.

Освоение принципов определения максимально допустимой для себя нагрузки (амплитуды движения) при выполнении физического упражнения.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Овладение техникой выполнения комбинаций упражнений основной гимнастики с элементами акробатики и танцевальных шагов.

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений для развития силы мышц рук (для удержания собственного веса).

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений для сбалансированности веса и роста; эстетических движений.

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений на укрепление мышц брюшного пресса, спины, мышц груди: «уголок» (усложнённый вариант), упражнение для рук, упражнение «волна» вперёд, назад, упражнение для укрепления мышц спины и увеличения эластичности мышц туловища.

Овладение техникой выполнения гимнастической, строевой и туристической ходьбы и равномерного бега на 60 и 100 м.

Освоение прыжков в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с разбега (при наличии специального спортивного легкоатлетического оборудования).

Освоение правил вида спорта (легкая атлетика) и освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта в соответствии со стандартами спортивной подготовки.

Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель, прыжки в длину.

Освоение строевого шага и походного шага. Шеренги, перестроения и движение в шеренгах. Повороты на месте и в движении.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Количество часов |
| **Лёгкая атлетика (7 ч.)** | | |
| 1 | Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Спортивная одежда и обувь. Закаливание организма (обтирание). Чередование ходьбы и бега. Построение в шеренгу, колонну. | 1 |
| 2 | Строевые упражнения. Сочетание различных видов ходьбы. | 1 |
| 3 | Размыкание в колонне и в шеренге на вытянутые руки. Переменный бег с ходьбой. | 1 |
| 4 | Равномерный бег. Упражнения на формирование осанки. Подвижная игра. | 1 |
| 5 | Медленный бег. Прыжки на одной и двух ногах. Эстафета с мячом . | 1 |
| 6 | Метание мяча на дальность, прыжки через скакалку. | 1 |
| 7 | Формирование навыков метания в подвижной игре «Перестрелка. | 1 |
| **Кроссовая подготовка (10 ч.)** | | |
| 8 | Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. | 1 |
| 9 | Понятие - длительный бег. Подвижная игра «Пятнашки». | 1 |
| 10 | Равномерный бег (3 мин). | 1 |
| 11 | Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. Прыжки через скакалку. | 1 |
| 12 | Бег с ускорением – короткая дистанция. Игра «Вызов номеров». | 1 |
| 13 | Равномерный бег (до 4 мин). Чередование ходьбы и бега. Прыжки на скакалке. | 1 |
| 14 | Кросс по слабопересеченной местности. «Пятнашки в парах (тройках)», «Подвижная цель», «Не давай мяча водящему». | 1 |
| 15 | Бег с ускорением от 10 до 20 м. «Пятнашки в парах (тройках)», «Подвижная цель», «Не давай мяча водящему». | 1 |
| 16 | ТБ на занятиях с подвижными играми. Равномерный бег (до 4 мин). | 1 |
| 17 | Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Равномерный бег (до 4 мин). | 1 |
| **Гимнастика (13 ч.)** | | |
| 18 | ТБ на уроках гимнастики. Основная стойка. | 1 |
| 19 | Основная стойка. Построение в шеренгу. Игра «Совушка». | 1 |
| 20 | Основная стойка. Группировка. Подвижная игра. | 1 |
| 21 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Группировка. Перекаты в группировке. Подвижная игра. | 1 |
| 22 | Перекаты в группировке. Перекат вперед в упор присев. | 1 |
| 23 | Закрепление акробатических упражнений. Строевые упражнения. | 1 |
| 24 | Вис спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых ног. Упражнения в висе. | 1 |
| 25 | Закрепление висы. | 1 |
| 26 | Совершенствование висов. Строевые упражнения. Перестроения по расчёту «Четыре, два, на месте» - перестроения. | 1 |
| 27 | Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях. | 1 |
| 28 | Обучение лазанию по гимнастической стенке разными способами. | 1 |
| 29 | Закрепление лазания по гимнастической стенке разными способами. | 1 |
| 30 | Обучение лазанию по наклонной скамейке. | 1 |
| **Подвижные игры (13 ч.)** | | |
| 31 | Обучение подвижной игре «Два мороза». | 1 |
| 32 | Обучение подвижной игре «К своим флажкам», | 1 |
|  | Подвижные игры «Два мороза», «К своим флажкам», | 1 |
| 33 | Обучение подвижной игре «Перестрелка», правила игры.. | 1 |
| 34 | Подвижная игра «Перестрелка». | 1 |
| 35 | Обучение подвижной игре « Попади в мяч », правила игры... | 1 |
| 36 | Подвижные игры «Перестрелка», « Попади в мяч ». | 1 |
| 37 | Совершенствование подвижной игры «Перестрелка». | 1 |
| 38 | Инструктаж по ТБ при игре в лапту. Знакомство с правилами игры в лапту. | 1 |
| 39 | Элементы игры в лапту. Обучение удару битой по мячу. | 1 |
| 40 | Обучение удару битой по мячу. Ловля мяча. | 1 |
| 41 | Обучение броску мяча в соперника. Ловля мяча. | 1 |
| 42 | Совершенствование удара битой по мячу, совершенствование ловли и броска мяча | 1 |
| 43 | Учебная игра в лапту. | 1 |
| **Подвижные игры на основе баскетбола (16 ч.)** | | |
| 44 | Инструктаж по ТБ на уроках обучения баскетболу. Повороты без мяча и с мячом. Подвижная игра. | 1 |
| 45 | Закрепление поворотов без мяча и с мячом. Броски мяча в парах ударом об пол. Подвижная игра. «Передал - садись» | 1 |
| 46 | Обучение перемещениям в стойке, остановка, поворот, ускорение. Подвижная игра «Передал - садись» | 1 |
| 47 | Совершенствование перемещений в стойке, остановка, поворот, ускорение. Подвижная игра. | 1 |
| 48 | Обучение броскам мяча. Подвижная игра. | 1 |
| 49 | Совершенствование броскам мяча. Подвижная игра. | 1 |
| 50 | Обучение передаче мяча. Подвижная игра. | 1 |
| 51 | Обучение ведению мяча. Подвижная игра. | 1 |
| 52 | Совершенствование ведения мяча. Подвижная игра. | 1 |
| 53 | Ведения мяча в движении. Подвижная игра «Мяч капитану». | 1 |
| 54 | Совершенствование ведения мяча в движении. Подвижная игра | 1 |
| 55 | Ведения мяча в движении. Броски. Подвижная игра «Мяч капитану». | 1 |
| 56 | Обучение ловле и передаче мяча двумя руками от груди. Подвижная игра. | 1 |
| 57 | Обучение ловле и передаче мяча двумя руками с низкого отскока. Подвижная игра. | 1 |
| 58 | Обучение ловле и передаче мяча в движении. Подвижная игра. | 1 |
| 59 | Обучение ловле мяча при встречном движении. Подвижная игра. «Попади в обруч». | 1 |
| **Кроссовая подготовка (4ч.)** | | |
| 60 | Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. Прыжки через скакалку. | 1 |
| 61 | Бег с ускорением. Игра «Заморозка». | 1 |
| 62 | Чередование ходьбы и бега. Игра «Третий лишний». | 1 |
| 63 | Равномерный бег до 3 минут. Командные эстафеты. | 1 |
| **Легкая атлетика (5 ч.)** | | |
| 64 | Обучение высокому старту. Бег на короткие дистанции. Подвижная игра «Лиса и куры». | 1 |
| 65 | Обучение бегу на короткие дистанции. Подвижная игра «День и ночь» | 1 |
| 66 | Обучение прыжку в длину с места. Подвижная игра "Перестрелка" | 1 |
| 67 | Обучение метанию мяча на дальность. Игра «Передача мячей в колоннах» | 1 |
| 68 | Обобщение и закрепление за год. Высокий старт. Бег на короткие дистанции | 1 |

**2 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Тема урока** | **Количество часов** |
| **Лёгкая атлетика (7 ч.)** | | |
| 1 | Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Спортивная одежда и обувь. Закаливание организма (обтирание). | 1 |
| 2 | Сочетание различных видов ходьбы. Бег с ускорением. | 1 |
| 3 | Челночный бег. Эстафеты. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. | 1 |
| 4 | Бег с высоким подниманием бедра, с преодолением препятствий. | 1 |
| 5 | Прыжки в длину с места. Эстафета с мячом . | 1 |
| 6 | Прыжок с высоты, прыжки через скакалку. | 1 |
| 7 | Метание малого мяча в цель с расстояния 3-4 м. Эстафеты. | 1 |
| **Кроссовая подготовка (10 ч.)** | | |
| 8 | Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. | 1 |
| 9 | Понятие - длительный бег. Подвижная игра «Пятнашки». | 1 |
| 10 | Равномерный бег (3 мин). Бег с преодолением препятствий. | 1 |
| 11 | Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. Прыжки на скакалке. | 1 |
| 12 | Бег с ускорением – короткая дистанция. Игра «Вызов номеров». | 1 |
| 13 | Равномерный бег (до 4 мин). Чередование ходьбы и бега. Прыжки на скакалке. | 1 |
| 14 | Кросс по слабопересеченной местности. «Пятнашки в парах (тройках)», «Подвижная цель», «Не давай мяча водящему». | 1 |
| 15 | Бег с ускорением от 10 до 20 м. «Пятнашки в парах (тройках)», «Подвижная цель», «Не давай мяча водящему». | 1 |
| 16 | ТБ на занятиях с подвижными играми. Равномерный бег (до 4 мин). | 1 |
| 17 | Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Равномерный бег (до 4 мин). | 1 |
| **Гимнастика (13 ч.)** | | |
| 18 | ТБ на уроках гимнастики. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Акробатика. | 1 |
| 19 | Основная стойка. Построение в шеренгу Группировка. Перекаты в группировке . Игра «Совушка» . | 1 |
| 20 | Основная стойка. Построение в круг. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Подвижная игра. | 1 |
| 21 | Кувырок вперед, стойка на лопатках. Перекаты в группировке. | 1 |
| 22 | Перекат вперед в упор присев . Стойка на лопатках. Кувырок вперед. | 1 |
| 23 | Закрепление акробатических упражнений. Строевые упражнения . Упражнения в висе стоя и лежа, в упоре лежа и стоя на коленях. | 1 |
| 24 | Вис спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног. Строевые упражнения. | 1 |
| 25 | Закрепление висы. Вис на согнутых руках. Упражнения в упоре лёжа. | 1 |
| 26 | Совершенствование висов. Строевые упражнения. Перестроения по расчёту « Четыре , два , на месте» - перестроения. | 1 |
| 27 | Прыжки. Опорный прыжок. | 1 |
| 28 | Лазание по наклонной скамейке. | 1 |
| 29 | Закрепление лазания по гимнастической стенке разными способами. | 1 |
| 30 | Олимпийская символика. Возникновение первых спортивных соревнований. | 1 |
| **Подвижные игры (13 ч.)** | | |
| 31 | Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза». | 1 |
| 32 | Подвижные игры. Эстафеты. | 1 |
| 33 | Подвижные игры «День и ночь», «Перестрелка». | 1 |
| 34 | Подвижные игра «Лиса и куры», эстафеты. | 1 |
| 35 | Подвижные игры « Попади в мяч », «Верёвочка под ногами». | 1 |
| 36 | Подвижная игра «Пионербол» правила игры. Перестроения. | 1 |
| 37 | Совершенствование подвижной игры «Пионербол». «Волна», «Неудобный бросок». | 1 |
| 38 | Командные эстафеты. Подвижная игра. «Белые медведи» | 1 |
| 39 | Инструктаж по ТБ при игре в лапту. Знакомство с правилами игры в лапту. | 1 |
| 40 | Элементы игры в лапту. Обучение удару битой по мячу. | 1 |
| 41 | Обучение удару по мячу. Ловля мяча. | 1 |
| 42 | Обучение броску мяча в соперника. | 1 |
| 43 | Учебная игра в лапту. | 1 |
| **Подвижные игры на основе баскетбола (16 ч.)** | | |
| 44 | Инструктаж по ТБ на уроках обучения баскетболу. Повороты без мяча и с мячом. Подвижная игра. | 1 |
| 45 | Закрепление поворотов без мяча и с мячом. Броски мяча в парах ударом об пол. Подвижная игра. «Передал - садись» | 1 |
| 46 | Перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение. Подвижная игра «Передал - садись» | 1 |
| 47 | Совершенствование перемещений в стойке, остановка, поворот, ускорение. Подвижная игра. | 1 |
| 48 | Броски мяча. Подвижная игра. | 1 |
| 49 | Ведению мяча. Подвижная игра. | 1 |
| 50 | Ведения мяча в движении. Подвижная игра. «Мяч капитану». | 1 |
| 51 | Ведения мяча в движении. Броски. Подвижная игра. «Мяч капитану». | 1 |
| 52 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Подвижная игра. Партерная гимнастика . | 1 |
| 53 | Ловля мяча двумя руками с низкого отскока. Подвижная игра. | 1 |
| 54 | Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра. | 1 |
| 55 | Ловля мяча при встречном движении. Подвижная игра. «Попади в обруч». | 1 |
| 56 | Ловля и передача мяча в движении в тройках. Подвижная игра. «Мяч капитану». | 1 |
| 57 | Взаимодействие двух игроков. Подвижная игра. «Мяч капитану». | 1 |
| 58 | Закрепление взаимодействие двух, трёх игроков. Подвижная игра в баскетбол. | 1 |
| 59 | Взаимодействие двух, трёх игроков. Подвижная игра в баскетбол. | 1 |
| **Кроссовая подготовка (4ч.)** | | |
| 60 | Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. Прыжки на скакалке. | 1 |
| 61 | Бег с ускорением. Игра «Салки с выручкой». | 1 |
| 62 | Чередование ходьбы и бега. Игра «Третий лишний». | 1 |
| 63 | Равномерный бег до 4 минут. Командные эстафеты. | 1 |
| **Легкая атлетика (5 ч.)** | | |
| 64 | Высокий старт. Бег на короткие дистанции Подвижные игры «Лисы и куры», «День и ночь». | 1 |
| 65 | Обучение. Бег на короткие дистанции. Подвижные игры «Лисы и куры», «День и ночь» | 1 |
| 66 | Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель. п/и "Перестрелка" | 1 |
| 67 | Метание мяча на дальность. Эстафеты. Игра «Передача мячей в колоннах» | 1 |
| 68 | Обобщение и закрепление за год. Высокий старт. Бег на короткие дистанции | 1 |

**3 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | | **Тема урока** | | **Количество часов** |
| **Лёгкая атлетика (7 ч.)** | | | | |
| 1 | | Т.Б. Ходьба и бег. Бег с переменной скоростью до 1,5 км, салки «Не попади в болото», | | 1 |
| 2 | | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением 20 м. Бег с переменной скоростью до 1,5 км. Челночный бег 3х10 м с, бег 60 м | | 1 |
| 3 | | Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м. «Быстро по местам», «Не оступись», «Вызов номеров | | 1 |
| 4 | | Метание малого мяча на дальность с разбега из положения с крёстного шага. Бег 1000 м б.у.в. Бег с переменной скоростью до 1,5 км Прыжки с поворотом на 180 | | 1 |
| 5 | | Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов, бег до 400 м., «Пятнашки в парах (тройках)», «Подвижная цель», «Не давай мяча водящему». | | 1 |
| 6 | | Метание набивного мяча. ( Из разных положений на результат) бег до 400 м., «Космонавты». | | 1 |
| 7 | | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель, бег до 400 м., «Кто дальше бросит», «Мяч среднему», «Белые медведи», | | 1 |
| **Кроссовая подготовка (10 ч.)** | | | | |
| 8 | | Т.Б. Спортивная одежда для занятий на открытом воздухе .Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий. Научить измерять ЧСС в 1 мин, или за 6 сек.. | | 1 |
| 9 | | Равномерный бег 3 мин . ОРУ. Равномерный бег до 2 км. Бег 1000 м или 2000 м б.у.в. Контрольные тесты | | 1 |
| 10 | | Равномерный бег 5 мин. Бег 1000 м . «Вызов номеров», «Невод», | | 1 |
| 11 | | Преодоление малых препятствий Бег 2000 м б.у.в.. «Невод», | | 1 |
| 12 | | Равномерный бег 7 минут. Бег 1000 м «Вызов номеров» | | 1 |
| 13 | | Равномерный бег 7 мин. Бег 2000 м б.у.в. «Волк во рву» | | 1 |
| 14 | | Равномерный бег 8 мин. Бег 2000 м б.у.в.. П.И. «Перестрелка» | | 1 |
| 15 | | Закрепление бега по пересеченной местности. Закрепление преодоления малых препятствий. | | 1 |
| 16 | | Равномерный бег 9 мин. Равномерный бег до 2 км. Контрольные тесты | | 1 |
| 17 | | Бег по пересеченной местности. Чередование ходьбы и бега П.И. «Перестрелка» | | 1 |
| **Гимнастика (13 ч.)** | | | | |
| 18 | | Акробатика строевые упражнения Комплексы утренней гимнастики с предметами и без. Упражнения на осанку. Опорный прыжок. П.И. «День, ночь» | | 1 |
| 19 | | Строевые упражнения. Комплексы утренней гимнастики с предметами. Упражнения на осанку. Опорный прыжок. Подтягивание. П.И. «Совушка». | | 1 |
| 20 | | Строевые упражнения. ОРУ с предметами и без. Упражнения на осанку. Опорный прыжок. Прыжок через скакалку. Игровые задания с использованием строевых упражнений. | | 1 |
| 21 | | Строевые упражнения. ОРУ без предмета. Упражнения на осанку.. Опорный прыжок через козла способом согнув ноги. Поднимание туловища. «Змейка», «Иголка и нитка», «Пройди бесшумно» | | 1 |
| 22 | | Строевые упражнения. Комплексы утренней гимнастики с предметами и без. Упражнения на осанку. Упражнения, на перекладине, на брусьях. Опорный прыжок. Поднимание туловища.  П.И. «Перестрелка» | | 1 |
| 23 | | Строевые упражнения. ОРУ без предмета. Упражнения на осанку. Упражнения в равновесии брусьях. Лазанье , перелезание через препятствия. П.И. «Совушка». Игровые задания с использованием строевых упражнений. | | 1 |
| 24 | | Строевые упражнения. Комплексы утренней гимнастики с предметами Упражнения на осанку. Упражнения в акробатике. Лазанье , перелезание через препятствия. Эстафеты с мячом. | | 1 |
| 25 | | Строевые упражнения. Партерная гимнастика. Упражнения на осанку. Упражнения в равновесии, в акробатике. Лазанье ,перелезание через препятствия. П.И. «День ,ночь». | | 1 |
| 26 | | Строевые упражнения. Партерная гимнастика. Упражнения на осанку. Упражнения в равновесии. в акробатике. Лазанье по гимнастической стенке разными способами. П.И. «Белые медведи». | | 1 |
| 27 | | Строевые упражнения. Комплексы утренней гимнастики с предметами.. Упражнения на осанку. Упражнения, на перекладине. Опорный прыжок с подкидного мостика с места. Подтягивание. | | 1 |
| 28 | | Строевые упражнения. ОРУ на месте. Упражнения на осанку. Опорный прыжок. Прыжок через скакалку. П.И. «Белые медведи». | | 1 |
| 29 | | Строевые упражнения. ОРУ без предмета. Упражнения на осанку. Опорный прыжок . с подкидного мостика с места. Поднимание туловища. П.И. « Два Мороза». | | 1 |
| 30 | | Строевые упражнения. ОРУ без предмета.. Упражнения, на перекладине . Опорный прыжок. Поднимание туловища. П.И. «Петрушка на скамейке», «Не урони мешочек». | | 1 |
| **Подвижные игры (13 ч.)** | | | | |
| 31 | | Т\б на уроках подвижными играми с элементами б\б. Построение, ходьба с заданием, бег, комплекс ОРУ. Подвижные игра "Перестрелка". | | 1 |
| 32 | | « Два Мороза», «Волк во рву». Изучение элементов волейбола. Закрепление подвижной игры «Перестрелка», развитие гибкости. | | 1 |
| 33 | | Подвижные игры. Эстафеты. Игровые задания с использованием строевых упражнений. | | 1 |
| 34 | | Подвижные игры "Мяч капитану", Развитие физических качеств в партерной гимнастике. | | 1 |
| 35 | | Закрепление подвижной игры «Мяч капитану», партерная гимнастика на развитие гибкости и подвижности суставов. | | 1 |
| 36 | | Подвижные игры « Попади в мяч », «Верёвочка под ногами». | | 1 |
| 37 | | Подвижная игра с силиконовым мячом по упрощённым правилам баскетбола «Мяч капитану» Эстафеты с баскетбольным мячом. «Удочка», | | 1 |
| 38 | | Встречные эстафеты. П.И. «Шишки», желуди, орехи», «Вызов номеров». | | 1 |
| 39 | | Инструктаж по ТБ при игре в лапту. Знакомство с правилами игры в лапту. | | 1 |
| 40 | | Элементы игры в лапту. Обучение удару битой по мячу. | | 1 |
| 41 | | Обучение удару по мячу. Ловля мяча. | | 1 |
| 42 | | Обучение броску мяча в соперника. | | 1 |
| 43 | | Учебная игра в лапту. | | 1 |
| **Подвижные игры на основе баскетбола (16 ч.)** | | | | |
| 44 | | Т/Б на занятиях подвижными играми с элементами баскетбола. Броски двумя руками от груди и с ударом мяча об пол. Игра «Обгони мяч», " Перестрелка Подвижные игры на основе баскетбола | | 1 |
| 45 | | Ловля и передача мяча в движении. Партерная гимнастика. | | 1 |
| 46 | | Ведение на месте. Броски мяча на месте в кольцо. Броски и ловля мяча в движении. Игра: «Передал – садись». Эстафеты с мячами .Броски в цель . Партерная гимнастика | | 1 |
| 47 | | Совершенствование ведение на месте. Броски в цель . Ведение мяча на месте. (правой левой рукой).Подвижная игра :"Мяч соседу". | | 1 |
| 48 | | Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Передал – садись». | | 1 |
| 49 | | Игра «Передал – садись». Партерная гимнастика. | | 1 |
| 50 | | Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Мяч соседу». | | 1 |
| 51 |  | | Ведение на месте мяча правой и левой рукой. Партерная гимнастика. | 1 |
| 52 | | Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Передача мяча в колоннах». | | 1 |
| 53 | | Игра «Передача мяча в колоннах». Партерная гимнастика. | | 1 |
| 54 | | Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с б/б мячом. | | 1 |
| 55 | | Эстафеты с баскетбольным мячом. Партерная гимнастика. | | 1 |
| 56 | | Подвижные игры на основе баскетбола. И Ведение мяча в движении с остановкой и броском мяча в кольцо. Игра «Мяч в корзину». | | 1 |
| 57 | | Ловля и передача мяча в движении в парах. Партерная гимнастика. Ведение мяча в движении с остановкой и броском мяча в кольцо. | | 1 |
| 58 | | Ведение мяча на месте правой и левой рукой в движении. Ведение мяча в движении с остановкой и броском мяча в кольцо. Игра в баскетбол. | | 1 |
| 59 | | Ведение мяча в движении с остановкой и броском мяча в кольцо. Эстафеты с предметами. Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Передал – выходи». | | 1 |
| **Кроссовая подготовка (4 ч.)** | | | | |
| 60 | | Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 3 минуты., п/игра | | 1 |
| 61 | | Закрепление бега по пересеченной местности . «Посадка картофеля», | | 1 |
| 62 | | Бег по пересечённой местности п/и «Кузнечики», | | 1 |
| 63 | | Бег с преодолением препятствий | | 1 |
| **Легкая атлетика (5 ч.)** | | | | |
| 64 | | Т.Б. Переменный бег с изменением скорости. | | 1 |
| 65 | | Равномерный бег до 2 км. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» - разбег, отталкивание. Бег 1000 м или 2000 м б.у.в. | | 1 |
| 66 | | Бег с переменной скоростью до 1,5 км. Метание малого мяча на дальность с разбега из положения с крёстного шага. Бег 1000 м б.у.в. «Догонялки на марше», «Альпинисты», эстафеты (типа: «Веревочка под ногами», «Эстафета с обручами»). | | 1 |
| 67 | | Бег с переменной скоростью до 1,5 км. Метание малого мяча на дальность с разбега из положения с крёстного шага. Бег 1000 м б.у.в. | | 1 |
| 68 | | Равномерный бег до 2 км. Контрольные тесты. | | 1 |

**4 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Тема урока** | Количество часов |
| **Лёгкая атлетика (7 ч.)** | | |
| 1 | Техника безопасности на уроках физкультуры. Правила предупреждения травматизма во время занятий легкой атлетикой. Требования к спортивной одежде и обуви. Ходьба и бег. Бег с переменной скоростью до 1,5 км, подвижная игра «День и ночь». | 1 |
| 2 | Бег с ускорением 30 м. Бег с переменной скоростью до 1,5 км. Обучение высокому и низкому старту. Челночный бег 3х10 м | 1 |
| 3 | Бег с ускорением 60 м. Подвижная игра «Вызов номеров». | 1 |
| 4 | Бег с переменной скоростью до 1,5 км Метание малого мяча на дальность с разбега из положения скрёстного шага. Подвижная игра «День и ночь». | 1 |
| 5 | Бег 400 м. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов, подвижная игра «Не давай мяча водящему». | 1 |
| 6 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Перестрелка». | 1 |
| 7 | Метание набивного мяча. (Из разных положений на результат). Подвижная игра «Белые медведи». | 1 |
| **Кроссовая подготовка (10 ч.)** | | |
| 8 | Спортивная одежда для занятий на открытом воздухе. Бег по пересеченной местности. Обучение измерению ЧСС за 1 мин, за 15 сек, за 10 сек. | 1 |
| 9 | Равномерный бег 3 мин. Общеразвивающие упражнения. Бег 1000 м. | 1 |
| 10 | Равномерный бег 5 мин. Бег 2000 м. Подвижная игра «Невод» | 1 |
| 11 | Преодоление малых препятствий Бег 400 м. Подвижная игра «Белые медведи», | 1 |
| 12 | Равномерный бег 7 минут. Бег 1000 м. Подвижная игра «Вызов номеров» | 1 |
| 13 | Равномерный бег 7 мин. Бег 30 м. Подвижная игра «Волк во рву» | 1 |
| 14 | Равномерный бег 8 мин. Бег 60 м. Подвижная игра «Перестрелка» | 1 |
| 15 | Равномерный бег 9 мин. Равномерный бег до 2 км. Контрольные тесты | 1 |
| 16 | Бег по пересеченной местности. Подвижная игра «Перестрелка» | 1 |
| 17 | Закрепление бега по пересеченной местности. Закрепление преодоления малых препятствий. | 1 |
| **Гимнастика (13 ч.)** | | |
| 18 | Техника безопасности на уроках физкультуры при занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Комплексы утренней гимнастики без предметов и с предметами. Упражнения на осанку. Подвижная игра «День, ночь» | 1 |
| 19 | Строевые упражнения. Комплексы утренней гимнастики с предметами. Упражнения на осанку. Опорный прыжок. Подтягивание. Подвижная игра «Совушка». | 1 |
| 20 | Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Упражнения для укрепления мышц спины для правильной осанки. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Удочка». | 1 |
| 21 | Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения на осанку. Поднимание туловища из положения лежа. Подвижная игра «Гусеница» | 1 |
| 22 | Строевые упражнения. Комплексы утренней гимнастики с предметами. Упражнения на осанку. Упражнения на перекладине, висы, поднимание согнутых ног к груди. | 1 |
| 23 | Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Лазанье по наклонной скамье. Подвижная игра «Море волнуется раз…» | 1 |
| 24 | Строевые упражнения. Упражнения на осанку. Лазанье по гимнастической стенке различными способами. Эстафеты с мячом. | 1 |
| 25 | Строевые упражнения. Партерная гимнастика. Упражнения на осанку. Упражнения на равновесие. Упражнения с обручем. Эстафеты с обручем. | 1 |
| 26 | Строевые упражнения. Партерная гимнастика. Упражнения на осанку. Выполнение движений с гимнастической лентой. Эстафеты с обручем. | 1 |
| 27 | Строевые упражнения. Комплекс утренней гимнастики с предметами. Упражнения на осанку. Упражнения на перекладине. Подтягивания. | 1 |
| 28 | Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения на месте. Упражнения на осанку. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Белые медведи». | 1 |
| 29 | Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предмета. Упражнения на осанку. Упражнения с обручем. Разгибание рук в упоре лежа. Подвижная игра « Два Мороза». | 1 |
| 30 | Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предмета. Упражнения на перекладине. Упражнения со скакалкой. Поднимание туловища. Подвижная игра «Перестрелка». | 1 |
| **Подвижные игры (13 ч.)** | | |
| 31 | Техника безопасности на уроках с подвижными играми и с элементами баскетбола. Построение, ходьба с заданием, бег, комплекс общеразвивающих упражнений. Подвижная игра "Перестрелка". | 1 |
| 32 | Изучение правил игры в пионербол. Обучение технике подачи мяча. Учебная игра в пионербол. | 1 |
| 33 | Игровые задания с использованием строевых упражнений. Совершенствование подачи мяча. Учебная игра в пионербол. | 1 |
| 34 | Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов. Подвижная игра "Мяч капитану" | 1 |
| 35 | Упражнения для правильной осанки. "Мяч капитану" | 1 |
| 36 | Инструктаж по ТБ при игре в лапту. Знакомство с правилами игры в лапту. | 1 |
| 37 | Изучение элементов игры в лапту. Обучение удару битой по мячу. | 1 |
| 38 | Совершенствование удара битой по мячу. Обучение ловле мяча. | 1 |
| 39 | Совершенствование удара битой по мячу. Совершенствование ловли мяча. Обучение броску мяча в соперника. | 1 |
| 40 | Совершенствование ловли мяча. Совершенствование броска мяча в соперника. Учебная игра в лапту. | 1 |
| 41 | Совершенствование удара битой по мячу. Совершенствование ловли мяча. Обучение броску мяча в соперника. Совершенствование броска мяча в соперника. Учебная игра в лапту. | 1 |
| 42 | Отработка элементов игры в лапту. Игра в лапту | 1 |
| 43 | Учебная игра в лапту. | 1 |
| **Подвижные игры на основе баскетбола (16 ч.)** | | |
| 44 | Техника безопасности на уроках при занятиях с баскетбольным мячом. Передачи мяча двумя руками от груди и с ударом мяча об пол. Игра «Обгони мяч», подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 45 | Ведение мяча на месте. Броски мяча в кольцо с места. Игра «Американка» | 1 |
| 46 | Ведение мяча на месте и в движении. Ведение и передача мяча в движении. Обучение броскам мяча в корзину из-под кольца. | 1 |
| 47 | Ведение мяча в движении. Передача мяча в движении. Броски мяча в корзину из-под кольца. Обучение броскам мяча в корзину со штрафной линии. | 1 |
| 48 | Совершенствование ведения мяча. Броски в кольцо со штрафной линии. Ведение мяча попеременно правой и левой рукой. Подвижная игра "Мяч капитану". | 1 |
| 49 | Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Передал – садись». | 1 |
| 50 | Игра «Передал – садись». Портерная гимнастика. | 1 |
| 51 | Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Мяч соседу». | 1 |
| 52 | Ведение на месте мяча правой и левой рукой. Ловля и передача мяча в движении в парах. | 1 |
| 53 | Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Передача мяча в колоннах». | 1 |
| 54 | Ведение мяча в движении с остановкой и броском мяча в кольцо. Игра «Передал – выходи». | 1 |
| 55 | Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с баскетбольным мячом. | 1 |
| 56 | Ведение мяча на месте правой и левой рукой в движении. Ведение мяча в движении с остановкой и броском мяча в кольцо. Игра в баскетбол. | 1 |
| 57 | Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Американка». | 1 |
| 58 | Ловля и передача мяча в движении в парах. Ведение мяча в движении с остановкой и броском мяча в кольцо. Игра в баскетбол. | 1 |
| 59 | Ведение мяча на месте правой и левой рукой в движении. Ведение мяча в движении с остановкой и броском мяча в кольцо. Игра в баскетбол. | 1 |
| **Кроссовая подготовка (4 ч.)** | | |
| 60 | Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 3 минуты., п/игра | 1 |
| 61 | Закрепление бега по пересеченной местности . «Посадка картофеля», | 1 |
| 62 | Бег по пересечённой местности п/и «Кузнечики», | 1 |
| 63 | Бег с преодолением препятствий | 1 |
| **Легкая атлетика (5 ч.)** | | |
| 64 | Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Переменный бег с изменением скорости. | 1 |
| 65 | Равномерный бег до 2 км. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» - разбег, отталкивание. Бег 400 м. | 1 |
| 66 | Бег с переменной скоростью до 1,5 км. Метание малого мяча на дальность с разбега из положения скрёстного шага. Бег 1000 м. «Догонялки на марше», «Альпинисты», эстафеты «Веревочка под ногами», «Эстафета с обручами». | 1 |
| 67 | Бег с переменной скоростью до 1,5 км. Метание малого мяча на дальность с разбега из положения скрёстного шага. Бег 400 м. | 1 |
| 68 | Равномерный бег до 2 км. Контрольные тесты. | 1 |