Приложение

к приказу МАОУ Омутинская СОШ № 2

от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2017 г. № \_\_\_\_\_

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по технологии

за курс начального общего образования

(1-4 классы)

на 2017-2018 учебный год

**«Физическая культура»**

**1-4 классы**

**под ред.** В.И. Ляха, А.А. Зданевича

**Описание места учебного предмета в учебном плане.**

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из рас­чёта 3ч в неделю (всего 405ч): в 1 классе —99ч, во 2 классе — 102ч, в 3 классе— 102ч, в 4 классе— 102ч.

Третий час на препо­давание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889. В прика­зе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 405 ч на четыре года обу­чения (по 3ч в неделю).

**Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

В соответствии с требованиями к результатам освоения ос­новной образовательной программы начального общего об­разования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Рос­сийской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащи­мися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре:

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Планируемые результаты изучения курса «Физическая культура».**

**1 класс**

**Личностными результатами** освоения, учащимися 1 класса содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры,

характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

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

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;

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

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

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

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

— вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

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

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации, характеризовать признаки техничного исполнения;

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

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса должны  демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 1).

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 11 – 12 | 9 – 10 | 7 – 8 | 9 – 10 | 7 – 8 | 5 – 6 |
| Прыжок в длину с места, см | 118 – 120 | 115 – 117 | 105 – 114 | 116 – 118 | 113 – 115 | 95 – 112 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,2 – 6,0 | 6,7 – 6,3 | 7,2 – 7,0 | 6,3 – 6,1 | 6,9 – 6,5 | 7,2 – 7,0 |
| Бег 1000 м | Без учета времени | | | | | |

**Планируемые результаты изучения курса «Физическая культура».**

**2 класс**

**Личностными результатами** освоения, учащимися 2 класса содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры,

характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

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

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

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

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

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

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

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

— вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

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

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации, характеризовать признаки техничного исполнения;

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

В результате освоения содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 2 класса должны   демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 2).

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 14 – 16 | 8 – 13 | 5 – 7 | 13 – 15 | 8 – 12 | 5 – 7 |
| Прыжок в длину с места, см | 143 – 150 | 128 – 142 | 119 – 127 | 136 – 146 | 118 – 135 | 108 – 117 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,0 – 5,8 | 6,7 – 6,1 | 7,0 – 6,8 | 6,2 – 6,0 | 6,7 – 6,3 | 7,0 – 6,8 |
| Бег 1000 м | Без учета времени | | | | | |

**Планируемые результаты изучения курса «Физическая культура».**

**3 класс**

**Личностными результатами** освоения, учащимися 3 класса содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры,

характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

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

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

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

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

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

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

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

— вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

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

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации, характеризовать признаки техничного исполнения;

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

В результате освоения учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 3).

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 5 | 4 | 3 |  |  |  |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз |  |  |  | 12 | 8 | 5 |
| Прыжок в длину с места, см | 150 – 160 | 131 – 149 | 120 – 130 | 143 – 152 | 126 – 142 | 115 – 125 |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 5,8 – 5,6 | 6,3 – 5,9 | 6,6 – 6,4 | 6,3 – 6,0 | 6,5 – 5,9 | 6,8 – 6,6 |
| Бег 1000 м, мин. с | 5.00 | 5.30 | 6.00 | 6.00 | 6.30 | 7.00 |
| Ходьба на лыжах 1 км, мин. с | 8.00 | 8.30 | 9.00 | 8.30 | 9.00 | 9.30 |

**Планируемые результаты изучения курса «Физическая культура».**

Содержательной и критериальной основой для разработки данной программы явились планируемые результаты освоения ООП НОО.

В результате обучения обучающиеся на ступени начального общего образования:

* начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;
* начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
* узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.
* освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
* научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
* освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
* научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; измерять величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;
* научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
* приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах и плавать простейшими способами; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;
* освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия

**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, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
* раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
* ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
* 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.

*Выпускник получит возможность научиться*:

* выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
* характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учѐтом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

**Способы физкультурной деятельности**

*Выпускник научится*:

* отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
* организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
* измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

*Выпускник получит возможность научиться*:

* вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
* целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
* выполнять простейшие приѐмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

**Физическое совершенствование**

*Выпускник научится*:

* выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
* выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств; выполнять организующие строевые команды и приѐмы;
* 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 и объема);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

*Выпускник получит возможность научиться*:

* сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
* выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
* играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
* выполнять передвижения на лыжах

**Содержание учебного предмета, курса «Физическая культура»**

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

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

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

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

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

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

Легкая атлетика.

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки.

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

Подвижные и спортивные игры.

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

Общеразвивающие упражнения

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

На материале гимнастики с основами акробатики

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

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

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

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

На материале легкой атлетики

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

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

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

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

левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

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

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций. Требования к уровню подготовки обучающихся (базовый уровень)

**Содержание программы**

**1 класс**

**1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

**1.1. Естественные основы.**

**1 классы.** Здоровье и развитие человека. Возникновение физической культуры в Древнем мире. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

**1.2. Социально-психологические основы.**

***1 классы.*** Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

1**.3. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.**

***1 классы.*** Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

**1.4. Подвижные игры. Элементы спортивных игр. (15 ч)**

***1 классы.*** Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

***1 классы.*** Броски и ловля мяча в парах, упражнения с мячом у стены, ведение мяча на месте и в движении, бросок мяча в баскетбольное кольцо. Бросок и ловля мяча через сетку.

**2.Гимнастика с элементами акробатики. (24 ч)**

***1 классы.*** Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц. Висы, упоры, перекаты, кувырок вперед, назад,«стойка на лопатках», «мост». Правила выполнения лазания по наклонной скамейке, лазанья и перелезания по гимнастической стенке Упражнения в равновесии: «цапля», «ласточка», на узкой рейке гимнастической скамейки. Упражнение на гибкость «кольцо», «шпагат». Ползанье «по-пластунски», переползание через препятствие.

**3.Легкоатлетические упражнения.** **( 42 ч)**

***1 классы.*** Понятия *короткая дистанция, бег на скорость (бег 30м, «челночный бег»), бег на выносливость (бег до 6 мин.);* названия метательных снарядов, метание на дальность, в цель, набивного мяча; прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину(с места и с разбега) и высоту. Техника безопасности на занятиях.

**4.Лыжная подготовка. (18 ч)**

**1 классы.** Техника безопасности на уроках лыжной подготовки, название лыжного инвентаря, название лыжных ходов, температурный режим, переноска лыжного инвентаря. Ступающий и скользящий шаг, поворот переступанием, спуск и подъем на склоне, торможение.

# 2 класс

**1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

**1.1. Естественные основы.**

Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

**1.2. Социально-психологические основы.**

***.*** Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

**1.3. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.**

***.*** Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

**2. Подвижные игры**. **Элементы спортивных игр.(18 ч)**

**2.1.**Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

**2.2.** Элементы баскетбола: броски и ловля мяча в парах, упражнения с мячом у стены, ведение мяча на месте и в движении, передачи мяча в парах на месте и в движении, бросок мяча в баскетбольное кольцо.

**2.3.** Элементы волейбола: броски и ловля мяча в парах, бросок и ловля мяча через сетку, подача мяча одной и двумя руками.

**2.4.** Элементы футбола: ведение мяча внутренней и внешней частью подъема стопы по прямой, по дуге, «змейкой»; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; передачи и прием мяча ногами на месте и с продвижением; игра вратаря.

**3. Гимнастика с элементами акробатики.(24 ч)**

Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц. Висы, упоры, перекаты, кувырок вперед, назад, «стойка на лопатках», «мост». Правила выполнения лазания по наклонной скамейке, лазанья и перелезания по гимнастической стенке Упражнения в равновесии: «цапля», «ласточка», на узкой рейке гимнастической скамейки. Упражнения на гибкость «кольцо», «полушпагат». Ползанье «по-пластунски», переползание через препятствие.

**4. Легкая атлетика** **(39 ч)**

Понятия *короткая и длинная дистанция, бег на скорость (30м, челночный бег), бег на выносливость( бег 1000м без учета времени); высокий и низкий старт;* названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнения в прыжках в длину (с места и с разбега) и высоту. Техника безопасности на занятиях.

**5. Лыжная подготовка.(21 ч)**

Техника безопасности на уроках лыжной подготовки, название лыжного инвентаря; название лыжных ходов; температурный режим; переноска лыжного инвентаря; ступающий и скользящий шаги; попеременный двухшажный ход; повороты приставным шагом и переступанием; торможение палками, падением, «плугом»; подъем «лесенкой», «елочкой», ступающим шагом; спуск в основной стойке.

**3 класс**

**1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

**1.1. Естественные основы.**

Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

**1.2. Социально-психологические основы.**

***.*** Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

**1.3. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.**

***.*** Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

**2. Подвижные игры**. **Элементы спортивных игр.(18 ч)**

**2.1.**Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

**2.2.** Элементы баскетбола: броски и ловля мяча в парах, упражнения с мячом у стены, ведение мяча на месте и в движении, передачи мяча в парах на месте и в движении, бросок мяча в баскетбольное кольцо.

**2.3.** Элементы волейбола: броски и ловля мяча в парах, бросок и ловля мяча через сетку, подача мяча одной и двумя руками.

**2.4.** Элементы футбола: ведение мяча внутренней и внешней частью подъема стопы по прямой, по дуге, «змейкой»; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; передачи и прием мяча ногами на месте и с продвижением; игра вратаря; пенальти..

**3. Гимнастика с элементами акробатики.(24 ч)**

Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц. Висы, упоры, перекаты, кувырок вперед, назад,«стойка на лопатках», «мост». Правила выполнения лазания по наклонной скамейке, лазанья и перелезания по гимнастической стенке Упражнения в равновесии: «цапля», «ласточка», на узкой рейке гимнастической скамейки. Упражнения на гибкость «кольцо», «полушпагат». Ползанье «по-пластунски», переползание через препятствие.

**4. Легкая атлетика (39 ч)**

Понятия *короткая и длинная дистанция, бег на скорость (30м, челночный бег), бег на выносливость( бег 1000м); высокий и низкий старт;* названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнения в прыжках в длину (с места и с разбега) и высоту. Техника безопасности на занятиях.

**5. Лыжная подготовка.(21 ч)**

Техника безопасности на уроках лыжной подготовки, название лыжного инвентаря; название лыжных ходов; температурный режим; переноска лыжного инвентаря; ступающий и скользящий шаги; попеременный двухшажный ход; одновременный безшажный и одновременный одношажный хода; повороты приставным шагом, переступанием, «упором»; торможение палками, падением, «плугом»; подъем «лесенкой», «елочкой», ступающим шагом; спуск в низкой и основной стойке.

**Тематическое планирование**

**1 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | | **Название разделов**  **Тема урока** | | | **Кол-во часов** | | **Дата проведения** | | |
| 1 четверть ( 24 часа)**Раздел программы №1.** Легкая атлетика. Подвижные игры (24 часа) | | | | | | |  | | |
| 1. | | | Объяснение понятия «физическая культура». Правила поведения в спортивном зале и на площадке. Обучение построению в шеренгу. Обучение понятиям «основная стойка»,«смирно»,«вольно». Игра «Займи свое место» | | 1 ч | |  | | |
| 2. | | | Обучение построению в шеренгу, в колонну, понятию «низкий старт». Бег 30 м с низкого старта. Разучивание игры «Ловишка». | | 1 ч | |  | | |
| 3. | | | Совершенствование выполнения строевых упражнений, контроль двигательных качеств: бег 30м. Обучение понятию «высокий старт». Разучивание игры «Салки с домом». | | 1 ч | |  | | |
| 4. | | | Обучение «челночному бегу».Контроль двигательных качеств:«челночный бег» 3\*10м. Разучивание игры «Гуси-лебеди» | | 1 ч | |  | | |
| 5. | | | Обучение прыжкам вверх и в длину с места. Обучение понятию «расчет по порядку». Контроль пульса. Разучивание игры «Удочка». | | 1 ч | |  | | |
| 6. | | | Объяснение значение физкультуры в жизни человека. Совершенствование выполнения строевых упражнений. Разучивание игры «Жмурки». | | 1 ч | |  | | |
| 7. | | | Ознакомление со способами передвижения человека. Совершенствование прыжка в длину с места. Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места.Игра «Жмурки». | | 1 ч | |  | | |
| 8. | | | Ознакомление с историей возникновения физкультуры в Древнем мире. Обучение метание мал. мяча на дальность. Разучивание игры «Пятнашки». | | 1 ч | |  | | |
| 9. | | | Объяснение правил контроля двигательных качеств по видам учебных действий. Контроль двигательных качеств: метание. Развитие координации, ловкости, скоростных качеств в эстафете «За мячом противника» | | 1 ч | |  | | |
| 10. | | | Объяснение значения режима дня и личной гигиены для здоровья. Разучивание игр «Два Мороза», «Запрещенное движение». | | 1 ч | |  | | |
| 11. | | | Ознакомление со способами развития выносливости. Объяснение понятие «физиические качества» человека. Игры «Удочка», «Два Мороза». | | 1 ч | |  | | |
| 12. | | | Обучение чувству ритма при выполнении бега. Выявление наиболее эффективного темпа бега. Разучивание игры «Воробышки-попрыгунчики» | | 1 ч | |  | | |
| 13. | | | Ознакомление с различными видами народных игр. Разучивание русской народной игры «Горелки» | | 1 ч | |  | | |
| 14. | | | Объяснение правил поведения и ТБ в спортивном зале. Обучение метание предмета в цель. Разучивание игры «Охотник и зайцы». | | 1 ч | |  | | |
| 15. | | | Обучение перестроению в две шеренги. Обучение подъему туловища из положения лежа на спине. Разучивание игры «Вызов номеров» | | 1 ч | |  | | |
| 16. | | | Объяснение значения закаливания для укрепления здоровья. Ознакомление со способами закаливания. Обучение упражнениям в паре. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 30 сек.Игра «Удочка» | | 1 ч | |  | | |
| 17. | | | Совершенствование строевых упражнений. Обучение упражнениям с гимнастической палкой. Разучивание игры «Непослушные стрелки часов» | | 1 ч | |  | | |
| 18 | | | Совершенствование упражнений с гимнастическими палками. Разучивание прыжков на двух ногах разными способами. Разучивание игры «Ноги на весу» | | 1 ч | |  | | |
| 19 | | | Совершенствование прыжков на двух ногах разными способами. Обучение прыжкам на одной ноге. Разучивание игры «День и ночь» | | 1 ч | |  | | |
| 20 | | | Разучивание ОРУ с обручем. Обучение прыжков на двух ногах из обруча в обруч. Разучивание игры «Займи обруч» | | 1 ч | |  | | |
| 21 | | | Совершенствование ОРУ с обручем. Разучивание пролезание в обруч разными способами. Игра «Займи обруч» | | 1 ч | |  | | |
| 22 | | | Разучивание ОРУ с предметом. Совершенствование прыжков на двух и одной ноге через препятствие. Разучивание игры «Ловишки с хвостиком» | | 1 ч | |  | | |
| 23 | | | Разучивание упражнений на гимнастических скамейках. Обучение ползанью по гимнастической скамейке, метание мал. мяча в цель.Игра «Удочка» | | 1 ч | |  | | |
| 24 | | | Развитие качеств: двигательных выносливости и быстроты в эстафетах «Веселые старты» | | 1 ч | |  | | |
| 2 четверть (24 часа)**Раздел программы №2** Гимнастика с элементами акробатики. Подвижные игры (24 часа) | | | | | | |  | | |
| 25. | | | Правила поведения в спортивном зале на уроках гимнастики. Разучивание понятий : вис, упор. Обучение упражнению «вис на гимнастической стенке». Разучивание игры «Совушка» | | 1 ч | |  | | |
| 26. | | | Объяснение особенностей выполнения упражнений гимнастики с элементами акробатики. Обучение технике выполнения перекатов. Разучивание игры «Передача мяча в туннеле» | | 1 ч | |  | | |
| 27. | | | Обучение технике выполнения кувырка вперед. Объяснение принципов проведения круговой тренировки. Разучивание игры «Мышеловка» | | 1 ч | |  | | |
| 28. | | | Обучение технике выполнения упражнения «стойка на лопатках». Совершенствование кувырка вперед. Игра «Займи свое место» | | 1 ч | |  | | |
| 29. | | | Обучение технике выполнении упражнения«мост».Совершенствование выполнения упражнений акробатики в разных сочетаниях . Разучивание игры «Кот и мышь» | | 1 ч | |  | | |
| 30. | | | Разучивание ходьбы на носках по гимнастической скамейке, контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Кот и мышь» | | 1 ч | |  | | |
| 31. | | | Обучение правилам выполнения лазания по наклонной скамейке. Повторение упражнения «мост». Игра «Мышеловка». Объяснение правил игры на внимание «Класс» | | 1 ч | |  | | |
| 32. | | | Обучение правилам выполнения упражнений в равновесии «цапля», «ласточка». Контроль двигательных качеств: подтягивание из виса лежа. Разучивание игры «Правильный номер» | | 1 ч | |  | | |
| 33. | | | Совершенствование выполнения упражнений в равновесии «цапля», «ласточка» и акробатических упражнений. Разучивание игры «Волк во вру» | | 1 ч | |  | | |
| 34. | | | Обучение технике выполнения виса на перекладине и гимнастической стенке. Разучивание игры «Тараканчики» | | 1 ч | |  | | |
| 35. | | | Объяснение значения физкультминуток и принципов их построения. Совершенствование кувырка вперед поточным методом. Разучивание игры «Хитрая лиса» | | 1 ч | |  | | |
| 36. | | | Совершенствование упражнения акробатики«мост», разучивание полушпагата, переката назад в группировке и кувырка назад. Игра «Хитрая лиса» | | 1 ч | |  | | |
| 37. | | | Развитие координационных способностей: ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки. Разучивание игры «Змейка» | | 1 ч | |  | | |
| 38. | | | Обучение навыкам лазанья и перелезания по гимнастической стенке. Обучение упражнениям, направленным на формирование правильной осанки. Игра «Жмурки» | | 1 ч | |  | | |
| 39. | | | Развитие ловкости в перемещении по гимнастической стенке. Совершенствование техники выполнения кувырков вперед и назад . Игра «Волк во рву» | | 1 ч | |  | | |
| 40. | | | Разучивание упражнений разминки с обручами. Обучение вращению обруча. Разучивание ползанье «по-пластунски». Разучивание игры «Бездомный заяц» | | 1 ч | |  | | |
| 41. | | | Разучивание перелезания через препятствие. Совершенствование лазанье и перелезание по гимнастической стенке различными способами. Игра «Бездомный заяц» | | 1 ч | |  | | |
| 42. | | | Обучение упражнениям полосы препятствий. Разучивание упражнений «лодочка», «кольцо». Разучивание игры «Салки-выручалки» | | 1 ч | |  | | |
| 43. | | | Развитие гибкости в упражнениях «лодочка», «кольцо». Разучивание упражнения «полушпагат». Игра «Салки-выручалки» | | 1 ч | |  | | |
| 44. | | | Разучивание кувырка в сторону. Совершенствование акробатических упражнений и соединение в комбинацию. Разучивание игры «Третий лишний» | | 1 ч | |  | | |
| 45. | | | Совершенствование безопасного выполнения акробатических упражнений. Развитие ловкости и координации при выполнении гимнастической комбинации. Разучивание игры «Салки с мячом» | | 1 ч | |  | | |
| 46. | | | Развитие ловкости и координации при выполнении гимнастической комбинации. Разучивание игры «Салки ноги от земли» | | 1 ч | |  | | |
| 47. | | | Совершенствование разученных ранее общеразвивающих упражнений. Объяснение и разучивание игровых действий эстафетс предметами. | | 1 ч | |  | | |
| 48. | | | Разучивание эстафет с акробатическими и прикладными гимнастическими упражнениями. Развитие координационных способностей в эстафета. | | 1 ч | |  | | |
| 3 четверть (27 часов)**Раздел программы №3** Лыжная подготовка. (18 часов) | | | | | | |  | | |
| 49 | | | Обучение правилам безопасности в лыжной подготовке. Обучение правилам подготовки спортинвентаря для занятий на лыжах. | | 1 ч | |  | | |
| 50 | | | Объяснение значения занятий на лыжах для укрепления здоровья. Обучение ступающему шагу на лыжах и движению на лыжах в колонне с соблюдением дистанции. | | 1 ч | |  | | |
| 51 | | | Обучение технике поворота на лыжах переступанием. Совершенствование движение на лыжах ступающим шагом в колонне. | | 1 ч | |  | | |
| 52 | | | Обучение технике скользящего шага. | | 1 ч. | |  | | |
| 53 - 54. | | | Развитие умения двигаться на лыжах скользящим шагом | | 2 ч | |  | | |
| 55 | | | Обучение спуску на лыжах без палок. Развитие выносливости в движении на лыжах без палок. | | 1 ч | |  | | |
| 56 - 57 | | | Обучение подъему на лыжах разными способами на склоне. Совершенствование спуска на лыжах без палок в средней стойке. | | 2 ч | |  | | |
| 58 - 59 | | | Обучение торможению на лыжах. Совершенствование передвижения скользящим шагом без палок. | | 2 ч | |  | | |
| 60 - 61 | | | Объяснение правил надевания лыжных палок и техники работы рук. Обучение движению на лыжах с помощью палок. | | 2 ч | |  | | |
| 62– 63 | | | Совершенствование скользящего шага на лыжах с палками. | | 2 ч | |  | | |
| 64 | | | Обучение подъему на лыжах и спуску с палками. Развитие скоростно-силовых качеств во время движения на лыжах. | | 1 ч | |  | | |
| 65 | | | Обучение движению на лыжах «змейкой».Совершенствование подъема ступающим шагом с палками. | | 1 ч | |  | | |
| 66 | | | Развитие выносливости во время прохождения на лыжах 500м в медленном темпе. | | 1 ч | |  | | |
| **Раздел программы №4** Элементы спортивных игр. Подвижные игры (9 часов) | | | | | | |  |
| 67 | | | Обучение правилам безопасности при разучивании элементов спортивных игр. Разучивание упражнений с большим мячом. Обучение ловле мяча. Разучивание игры «Охотник и утки» | | 1 ч | |  |
| 68 - 69 | | | Совершенствование упражнений с большим мячом. Совершенствование навыков ловли большого мяча. Игра «Охотники и утки» | | 2 ч | |  |
| 70 - 71 | | | Развитие координации в общеразвивающих упражнениях с малыми мячами. Обучение броскам и ловле малого мяча. Разучивание игры «Вышибалы» | | 2 ч | |  |
| 72 | | | Обучение броскам и ловле мяча в паре. Разучивание игры «Антивышибалы» | | 1 ч | |  |
| 73 - 74 | | | Совершенствование навыков бросков и ловли мяча в парах разными способами. Разучивание игры «Собачка» | | 2 ч | |  |
| 75 | | | Обучение ведению мяча на месте. Разучивание игры «Мяч из круга» | | 1 ч | |  |
| 4 четверть (24 часа)**Раздел программы №4** Элементы спортивных игр. Подвижные игры (6 часов) | | | | | | |  |
| 76 | | | Повторение ТБ с мячом. Обучение броскам и ловле мяча через сетку. Разучивание игры «Перекинь мяч» | | 1 ч | |  |
| 77 | | | Совершенствование бросков разными способами и ловлю мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч» | | 1 ч | |  |
| 78 | | | Обучение броскам набивного мяча. Разучивание игры «Горячая картошка» | | 1 ч | |  |
| 79 | | | Совершенствование бросков набивного мяча разными способами. Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Игра «Горячая картошка» | | 1 ч | |  |
| 80 | | | Совершенствование бросков и ловли мяча через сетку. Разучивание игры «Пионербол» | | 1 ч | |  |
| 81 | | | Совершенствование бросков и ловли мяча через сетку. Разучивание игры «Пионербол» | | 1 ч | |  |
|  | | | **Раздел программы №5. Легкая атлетика. Подвижные игры (18 часов)** | |  | |  |
| 82 | | | Повторение ТБ по легкой атлетике. Совершенствование прыжка в длину с места. Разучивание игры «Пустое место» | | 1 ч | |  |
| 83 | | | Обучение технике прыжка в длину с разбега на гимнастический мат. Совершенствование прыжка в длину с места. Игра «Пустое место» | | 1 ч | |  |
| 84 | | | Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Обучение прыжкам через низкие барьеры. Развитие прыгучести в эстафете «Кто дальше прыгнет» | | 1 ч | |  |
| 85 | | | Совершенствование прыжка в длину с разбега. Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. Развитие быстроты и прыгучести в эстафете «Прыжками через лавки» | | 1 ч | |  |
| 86 | | | Строевые упражнения. Контроль пульса. Развитие координации в упражнениях с гимнастическими палками. Игры-эстафеты с гимнастическими палками. | | 1 ч | |  |
| 87 | | | Совершенствование строевых упражнений. Контроль пульса. Обучение отжимание от пола. Разучивание игры «Космонавты» | | 1 ч | |  |
| 88 | | | Совершенствование отжимание от пола. Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Космонавты» | | 1 ч | |  |
| 89 | | | Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек. Разучивание игры «Мы веселые ребята» | | 1 ч | |  |
| 90 | | | Разучивание упражнений со скакалкой. Обучение прыжкам со скакалкой. Разучивание игры на внимание «Угадай кто ушел» | | 1 ч | |  |
| 91 | | | Повторение упражнений со скакалкой. Совершенствование навыков прыжков со скакалкой один и обучение прыжкам в тройках. Разучивание игры малой подвижности «Кто сказал мяу» | | 1 ч | |  |
| 92 | | | Совершенствование техники низкого старта. Обучение понятию «стартовое ускорение». Развитие скоростных качеств. Разучивание игры «Золотые ворота» | | 1 ч | |  |
| 93 | | | Совершенствование бега на 30м с низкого старта. Разучивание упражнений полосы препятствий. Игра «Золотые ворота» | | 1 ч | |  |
| 94 | | | Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30м. Эстафета с преодолением полосы препятствий. Разучивание игры малой подвижности «Ровным кругом» | | 1 ч | |  |
| 95 | | | Повторение метание мал. мяча в цель и на дальность.. Разучивание игры «Море волнуется» | | 1 ч | |  |
| 96 | | | Развитие выносливости. Контроль за развитием двигательных качеств: метание мал. мяча на дальность. Разучивание игры «Вороны и воробьи» | | 1 ч | |  |
| 97 | | | Развитие выносливости и быстроты в круговой тренировке Повторение техники челночного бега. Игра «Вороны и воробьи» | | 1 ч | |  |
| 98 | | | Развитие выносливости различными способами. Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3\*10м. Игра «Вышибалы» | | 1 ч | |  |
| 99 | | | Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в эстафетах «Веселые старты» с бегом, прыжками, метанием. | | 1 ч | |  |

**2 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Название разделов** | **Кол-во часов** | **Дата проведения** |
| 1 четверть ( 24 часа)**Раздел программы №1.** Легкая атлетика. Подвижные игры (24 часа) | | |  |
| 1 | Правила поведения в спортивном зале и на площадке. Построение в шеренгу по росту. Игра «Займи свое место». Понятия «основная стой-ка», «равняйсь» «смирно»,«вольно». Игра «Салки-догонялки» | 1 ч |  |
| 2 | Повторение строевых упражнений. Обучение понятию «высокий старт». Повторение техники челночного бега. Игра «Ловишка». | 1ч |  |
| 3 | Совершенствование выполнения строевых упражнений. Обучение бегу с высокого старта на дистанцию 30м. Игра «Салки с домом» | 1ч |  |
| 4 | Развитие скорости и ориентации в пространстве. Совершенствование челночного бега. Контроль двигательных качеств: челночный бег 3\*10м. Игра «Гуси-лебеди» | 1ч |  |
| 5 | Развитие внимания, мышления при выполнении расчета по порядку. Обучение прыжкам вверх и в длину с места. Игра «Удочка». | 1 ч |  |
| 6 | Совершенствование строевых упражнений. Объяснение понятия «физическая культура как система занятий физическими упражнениями». Совершенствование прыжков вверх и в длину с места. Игра «Жмурки». | 1ч |  |
| 7 | Ознакомление с историей возникновения первых спортивных соревнований. Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места. Игра «Жмурки». | 1ч |  |
| 8 | Развитие ловкости, внимания в метании мал.мяча на дальность. Разучивание игры «Кто дальше бросит». | 1ч |  |
| 9 | Контроль двигательных качеств: метание на дальность. Развитие координации, ловкости, скоростных качеств в эстафете «За мячом противника» | 1ч |  |
| 10 | Обучение бегу с изменением частоты шагов. Повторение бега на выносливость. Игры «Два Мороза», «Запрещенное движение». | 1 ч |  |
| 11 | Ознакомление с основными способами развития выносливости. Развитие двигательных качеств в беге на выносливость. Контроль пульса. Игра «Воробышки-попрыгунчики» | 1ч |  |
| 12 | Развитие скоростных качеств в беге на различные дистанции. Контроль двигательных качеств: бег на 30 м с высокого старта. Русская народная игра «Горелки» | 1ч |  |
| 13 | Объяснение правил поведения и ТБ в спортивном зале и во время упражнений со спортивным инвентарем. Развитие координационных способностей в общеразвивающих упражнениях. Игра «Охотник и зайцы». | 1ч |  |
| 14 | Обучение перестроению в две шеренги, в две колонны. Повторение подъем туловища из положения лежа на спине, подтягивание на низкой перекладине. Игра «Море волнуется» | 1ч |  |
| 15 | Совершенствование выполнения строевых упражнений. Обучение упражнениям в паре. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 1 мин. Развитие памяти и внимания в игре «Отгадай, чей голосок» | 1 ч |  |
| 16 | Обучение упражнениям с гимнастической палкой. Контроль двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. Разучивание эстафет с гимнастической палкой. | 1ч |  |
| 17 | Повторение прыжков на одной и двух ногах разными способами. Обучение прыжку в длину с разбега на гим. мат. Игра «День и ночь» | 1ч |  |
| 18 | Разучивание ОРУ с обручем. Совершенствование прыжков из обруча в обруч, прыжка в длину с разбега. Разучивание отжимание от пола. Игра «Займи обруч» | 1ч |  |
| 19 | Совершенствование ОРУ с обручем. Разучивание пролезание в обруч разными способами. Контроль двигательных качеств: отжимание от пола. Разучивание игровых действий эстафет с обручем. | 1ч |  |
| 20 | Разучивание упражнений на гимнастических скамейках. Обучение ползанью по гимнастической скамейке, приседанию. Игра «Удочка» | 1 ч |  |
| 21 | Совершенствование ОРУ на гимнастической скамейке. Совершенствование основных видов деятельности на полосе препятствий. Контроль двигательных качеств: приседание. Игра «Третий лишний» | 1ч |  |
| 22 | Обучение парным упражнениям. Разучивание техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Игра «Чехарда» | 1 ч |  |
| 23 | Совершенствование прыжка в высоту. Разучивание игровых действий эстафет с мешочком с песком | 1 ч |  |
| 24 | Развитие двигательных качеств: выносливости, ловкости, быстроты в эстафетах «Веселые старты» | 1 ч |  |
| **2 четверть (24 часа)**Раздел программы №2 **Гимнастика с элементами акробатики. Подвижные игры (24 часа)** | | |  |
| **25** | Правила поведения в спортивном зале на уроках гимнастики. Повторение понятий : вис, упор. Обучение вису углом на гимнастической стенке и перекладине. Развитие внимания, памяти, координации движений в игре «Что изменилось» | 1 ч |  |
| **26** | Развитие координационных способностей в упражнениях гимнастики с элементами акробатики. Повторение техники перекатов. Игра «Передача мяча в туннеле» | 1 ч |  |
| **27** | Повторение техники кувырка вперед. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей в круговой тренировке. Игра «Мышеловка» | 1ч |  |
| **28** | Совершенствование техники упражнения «стойка на лопатках»; кувырка вперед. Развитие ловкости и координации в игре «Посадка картофеля» | 1 ч |  |
| **29** | Развитие гибкости в упражнении «мост». Совершенствование «стойки на лопатках». выполнения упражнений акробатики в разных сочетаниях. Игра «Кот и мышь» | 1ч |  |
| **30** | Обучение ходьбе по гимнастической скамейке различными способами. Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Кот и мышь» | 1 ч |  |
| **31** | Развитие координации движений, ловкости, внимания в лазание по наклонной гимнастической скамейке. Повторение упражнения «мост». Игра «Мышеловка». Игра на внимание «Запрещенное движение» | 1 ч |  |
| **32** | Развития равновесия в упражнениях «цапля», «ласточка». Совершенствование техники упражнения «мост». Разучивание игры «Прокати быстрее мяч» | 1 ч |  |
| **33** | Объяснение значения физкультминуток для укрепления здоровья, принципов их построения. Совершенствование упражнений «цапля», «ласточка», кувырка вперед. Игра «Волк во вру» | 1ч |  |
| **34** | Повторение строевых упражнений. Развитие гибкости в глубоких выпадах, наклонах вперед стоя и сидя на полу, упражнениях «мост», «полушпагат».Развитие прыгучести в эстафете «Веревочка под ногами» | 1 ч |  |
| **35** | Объяснение значения правил безопасности в подвижных играх. Совершенствование строевых упражнений. Развитие координации движений, ловкости, внимания в упражнениях акробатики. Игра «Хитрая лиса» | 1ч |  |
| **36** | Объяснение значения закаливания для укрепления здоровья и способы закаливания. Обучение правилам страховки. Совершенствование переката назад в группировке и кувырка назад. Игра «Хитрая лиса» | 1 ч |  |
| **37** | Развитие равновесия и координации движений в упражнениях на узкой рейке гимнастической скамейки; закрепление техники кувырка назад. Игра «Кот и мышь» | 1 ч |  |
| **38** | Совершенствование упражнений на узкой рейке гимнастической скамейки; кувырка назад. Игра «Ноги на весу» | 1ч |  |
| **39** | Развитие силы и ловкости в лазанье и перелезании по гимнастической стенке. Разучивание упражнений для формирования правильной осанки. Игра «Жмурки» | 1 ч |  |
| **40** | Совершенствование навыков перемещения по гимнастической стенке. Развитие координационных способностей в кувырках вперед и назад . Игра «Волк во рву» | 1ч |  |
| **41** | Разучивание упражнений разминки с обручами. Совершенствование навыков вращения обруча. Развитие ловкости в ползанье «по-пластунски». Игра «Бездомный заяц» | 1ч |  |
| **42** | Совершенствование навыков перелезания через препятствие и ползанья «по-пластунски».Повторение кувырка в сторону. Игра «Бездомный заяц» | 1 ч |  |
| **43** | Совершенствование упражнений гимнастики:«лодочка», «корзиночка», «кольцо»; кувырок в сторону. Развитие выносливости в упражнениях полосы препятствий. Игра «Салки-выручалки» | 1ч |  |
| **44** | Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством серии акробатических упражнений. Разучивание гимнастической комбинации. Игра «Салки с домом» | 1ч |  |
| **45** | Развитие двигательных качеств посредством акробатических упражнений. Закрепление гимнастической комбинации. Игра «Салки с домом» | 1 ч |  |
| **46** | Совершенствование безопасного выполнения акробатических упражнений. Развитие ловкости и координации при выполнении гимнастической комбинации. Игра «Салки с мячом» | 1ч |  |
| **47** | Совершенствование разученных ранее ОРУ с предметом. Объяснение и разучивание игровых действий эстафет с предметами. Игра «Ловишки с хвостиком» | 1 ч |  |
| **48** | Разучивание эстафет с акробатическими и прикладными гимнастическими упражнениями. Развитие координационных способностей в эстафетах. Игра «Салки-ноги от земли» | 1 ч |  |
| **3 четверть (30 часов)**Раздел программы №3 **Лыжная подготовка. Подвижные игры(21 час)** | | |  |
| **49** | Объяснение правил безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Ходьба на лыжах .Разучивание игры «По местам» | 1 ч |  |
| **50** | Объяснение значения занятий на лыжах для укрепления здоровья. Закрепление навыков ходьбы на лыжах разными способами. Разучивание игры «Перестрелка» | 1 ч |  |
| **51** | Развитие координационных, скоростных и силовых способностей во время прохождении дистанции на лыжах. Совершенствование поворотов на месте переступанием вокруг носков и пяток лыж. | 1 ч |  |
| 52 | Совершенствование умения передвигаться скользящим шагом по дистанции до 1000м. Разучивание игры «Охотники и олени» | 1ч |  |
| **53** | Обучение подъему на лыжах различными способами, спуску в основной стойке и торможению палками. Совершенствование скользящего шага. | 1 ч |  |
| **54 - 55** | Совершенствование навыка подъема на небольшое возвышение и спуска в основной стойке. Игр « Кто дольше прокатится на лыжах». Развитие скоростно-силовых способностей при движении скользящим шагом. | 2 ч |  |
| **56 - 57** | Освоение техники лыжных ходов. Обучение попеременному двухшажному ходу без палок и с палками. | 2 ч |  |
| **58 - 59** | Совершенствование навыков передвижения попеременным двухшажным ходом | 2 ч |  |
| **60** | Обучение поворотам приставными шагами. Совершенствование подъема и спуска в основной стойке, торможения падением. | 1 ч |  |
| **61 - 62** | Совершенствование поворотов на месте и в движении переступанием и приставным шагом. Обучение падению на бок на месте и в движении под уклон. Игра «День и ночь» | 2 ч |  |
| **63 - 64** | Совершенствование умения передвижения попеременным двухшажным ходом по дистанции до 1000 м. Игра «Охотники и олени | 2 ч |  |
| **65** | Разучивание торможение лыжами «плугом». Развитие выносливости в движении на лыжах по дистанции до 1500м. в медленном темпе | 1 ч |  |
| 66 | Повторение передвижение на лыжах «змейкой»; подъема ступающим шагом. Прохождение дистанции до 1500м. | 1 ч |  |
| **67** | Совершенствование поперемнного двухшажного хода, поворотов, подъемов, спусков, торможение. Прохождение дистанции до 1500м. в среднем темпе | 1 ч |  |
| **68** | Развитие скоростно-силовых качеств во время прохождения на лыжах 1000м в быстром темпе без учета времени | 1ч |  |
| **69** | Развитие внимания, двигательных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж. Разучивание игры «На буксире» | 1 ч |  |
|  | Раздел программы №4  **Элементы спортивных игр. Подвижные игры (9 часов)** |  |  |
| **70** | Ознакомление с правилами безопасности при разучивании элементов спортивных игр. Разучивание ОРУ с большим мячом. Повторение броска и ловли мяча. Игра «Вышибалы» | 1 ч |  |
| **71** | Совершенствование упражнений с большим мячом. Обучение передачам и ловле мяча в парах. Игра «Охотники и утки» | 1 ч |  |
| **72** | Разучивание упражнений с мал. мячами. Обучение различным способам бросков и ловли мал. мяча. Разучивание игры «Мяч соседу» | 1 ч |  |
| **73** | Закрепление упражнений с мал. мячом. Совершенствование навыков бросков и ловли мал. мяча. Разучивание бросков мяча одной рукой в цель. Разучивание игры «Мяч среднему» | 1 ч |  |
| **74** | Обучение упражнениям с большим мячом у стены. Повторение ведение мяча на месте. Игра «Собачка» | 1ч |  |
| **75** | Совершенствование ведение мяча на месте и в движении по прямой. Игра «Мяч из круга» | 1 ч |  |
| **76** | Совершенствование техники бросков мяча в кольцо способами «снизу» и «сверху». Разучивание игры «Бросок мяча в колонне» | 1 ч |  |
| **77** | Совершенствование баскетбольных упражнениях с мячом в парах. Игра «Гонка мячей в колонне» | 1 ч |  |
| **78** | Совершенствование баскетбольных упражнениях с мячом в парах. Игра «Гонка мячей в колонне» | 1ч |  |
|  | **4 четверть (24 часа)**Раздел программы №4 **Элементы спортивных игр. Подвижные игры (9 часов)** |  |  |
| **79** | Повторение ТБ с мячом. Обучение передаче волейбольного мяча в парах, броскам и ловле мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч» | 1ч |  |
| **80** | Обучение броскам мяча через сетку двумя руками от плеча, сверху из-за головы, снизу. Разучивание игры «Выстрел в небо» | 1 ч |  |
| **81** | Обучение подаче мяча через сетку двумя руками из-за головы и одной рукой от плеча. Разучивание игры «Пионербол» | 1ч |  |
| **82** | Совершенствование ловли высоко летящего мяча. Взаимодействие в команде. Игра «Пионербол» | 1 ч |  |
| **83** | Совершенствование подачи, передачи, бросков и ловли мяча через сетку. Игра «Пионербол» | 1 ч |  |
| **84** | Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью стопы по прямой линии. Контроль за развитием двигательных качеств: приседание. Разучивание игры «Гонка мячей» | 1 ч |  |
| **85** | Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью стопы по дуге с остановками по сигналу и между стойками с обводкой. Разучивание игры «Слалом с мячом» | 1 ч |  |
| **86** | Обучение умению останавливать катящийся мяч внутренней частью стопы. Игра вратаря. Разучивание игры «Футбольный бильярд» | 1 ч |  |
| **87** | Обучение передаче и приему мяча ногами в паре на месте и с продвижением. Разучивание игры в мини футбол по упрощенным правилам. | 1 ч |  |
| Раздел программы №5. **Легкая атлетика. Подвижные игры (15 часов)** | | |  |
| **88** | Повторение ТБ по легкой атлетике. Повторение прыжка в длину с места. Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. Игра «Пустое место» | 1ч |  |
| **89** | Развитие прыгучести в прыжках в длину с места и с разбега. Игра «Пустое место» | 1 ч |  |
| **90** | Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Обучение прыжкам через низкие барьеры. Развитие прыгучести в эстафете «Кто дальше прыгнет» | 1 ч |  |
| **91** | Строевые упражнения. Контроль пульса. Развитие координации в упражнениях с гимнастическими палками. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Игры-эстафеты с гимнастическими палками. | 1ч |  |
| **92** | Совершенствование строевых упражнений; навыков отжимания от пола. Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Космонавты» | 1 ч |  |
| **93** | Совершенствование навыков выполнения упражнения на пресс: поднимание туловища из положения лежа на спине. Контроль за развитием двигательных качеств: отжимание от пола. Игра «Космонавты» | 1 ч |  |
| **94** | Совершенствование бросков мал. мяча в цель. Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. Игра «Мы веселые ребята» | 1 ч |  |
| **95** | Разучивание упражнений со скакалкой. Обучение прыжкам со скакалкой. Разучивание прыжка в высоту способом «перешагивание». Игра на внимание «Угадай кто ушел» | 1 ч |  |
| **96** | Совершенствование навыков прыжков со скакалкой один и в тройках; техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Игра малой подвижности «Кто сказал мяу» | 1 ч |  |
| **97** | Совершенствование техники низкого старта. Развитие скоростных качеств в беге с ускорением. Бег на 30 м. Игра «Золотые ворота» | 1 ч |  |
| **98** | Разучивание упражнений полосы препятствий. Совершенствование техники челночного бега. Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30м. Игра «Золотые ворота» | 1 ч |  |
| **99** | Развитие выносливости посредством бега, прыжков. Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3\*10м.. Эстафета с преодолением полосы препятствий. Игра малой подвижности «Ровным кругом» | 1 ч |  |
| **100** | Совершенствование навыков бега на длительное время; метание мал.мяча на дальность. Контроль за развитием двигательных качеств: метание на дальность. Игра «Море волнуется» | 1 ч |  |
| **101** | Развитие выносливости и быстроты в круговой тренировке. Контроль за развитием двигательных качеств: бег 1000м без учета времени. Игра «Вороны и воробьи» | 1 ч |  |
| **102** | Развитие внимания, ловкости, быстроты, координации движений в эстафетах «Веселые старты» с бегом, прыжками, метанием. | 1 ч |  |

**3 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название разделов** | **Кол-во часов** | **Дата проведения** |
| 1 четверть ( 24 часа)**Раздел программы №1.** Легкая атлетика. Подвижные игры (24 часа) | | |  |
| **1** | Правила ТБ на уроках физкультуры. Построение в шеренгу по росту. Игра «Займи свое место». Содержание комплекса утренней зарядки. Игра «Салки-догонялки» | 1 ч |  |
| **2** | Совершенствование строевых упражнений; прыжка в длину с места. Развитие выносливости в медленном трехминутном беге. Игра «Ловишка». | 1 ч |  |
| **3** | Развитие координации движений и ориентации в пространстве в строевых упражнениях. Развитие скорости в беге с высокого старта на 30м. Игра «Салки с домом». | 1ч |  |
| **4** | Совершенствование техники челночного бега. Контроль двигательных качеств: челночный бег 3\*10м. Игра «Гуси-лебеди» | 1ч |  |
| **5** | Развитие силы и ловкости в прыжках вверх и в длину с места. Игра «Удочка». | 1ч |  |
| **6** | Совершенствование строевых упражнений. Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места. Игра «Жмурки». | 1ч |  |
| **7** | Особенности развития физкультуры у разных народов. Развитие выносливости в медленном беге в течении 5минут. Игра «Жмурки». | 1ч |  |
| **8** | Развитие выносливости в медленном беге до 6 минут. Обучение метанию мал. мяча на дальность с тех шагов разбега. Разучивание игры «Метатели». | 1ч |  |
| **9** | Контроль двигательных качеств: метание на дальность. Развитие координации, ловкости, скоростных качеств в эстафете «За мячом противника» | 1ч |  |
| **10** | Объяснение взаимосвязи физических упражнений с трудовой деятельностью Развитие выносливости в медленном беге в течении 6 минут. Разучивание беговых упражнений в эстафете | 1ч |  |
| **11** | Обучение специальным беговым упражнениям. Развитие силы, скорости в беге на 30 м. Игра «Третий лишний» | 1ч |  |
| **12** | Контроль двигательных качеств: бег на 30 м с высокого старта. Развитие двигательных качеств посредством игр. Игра «Волк во рву» | 1ч |  |
| **13** | Объяснение правил поведения и ТБ в спортивном зале и во время упражнений со спортивным инвентарем. Развитие координационных способностей в общеразвивающих упражнениях. Игра «Охотник и зайцы». | 1ч |  |
| **14** | Повторение перестроений в две шеренги, в две колонны. Повторение подъема туловища из положения лежа на спине, подтягивание на перекладине. Игра «Море волнуется» | 1ч |  |
| **15** | Совершенствование строевых упражнений. Обучение упражнениям в паре. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 1 мин. Развитие памяти и внимания в игре «Отгадай, чей голосок» | 1ч |  |
| **16** | Обучение упражнениям с гимнастической палкой. Контроль двигательных качеств: подтягивание на перекладине . Эстафеты с гимнастической палкой. | 1ч |  |
| **17** | Обучение разбегу, отталкиванию и приземлению в прыжках в длину. Развитие скоростно-силовых качеств мышц ног в прыжке в длину с разбега. Игра «Ноги на весу» | 1ч |  |
| **18** | Совершенствование прыжков на одной и двух ногах; прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» . Игра «День и ночь» | 1ч |  |
| **19** | Совершенствование прыжков из обруча в обруч, ОРУ с обручем; пролезание в обруч разными способами. Контроль двигательных качеств: отжимание от пола. Эстафеты с обручем. | 1ч |  |
| **20** | Совершенствование прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Игра «Ловишки с хвостиком» | 1ч |  |
| **21** | Разучивание упражнений на гимнастических скамейках. Повторение ползанье по гимнастической скамейке, приседание. Контроль двигательных качеств: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Игра «Удочка» | 1ч |  |
| **22** | Совершенствование основных видов деятельности на полосе препятствий. Контроль двигательных качеств: приседание. Игра «Вороны и воробьи» | 1ч |  |
| **23** | Обучение парным упражнениям Совершенствование метание мал.мяча в цель. Эстафеты с мешочком с песком. | 1ч |  |
| **24** | Развитие двигательных качеств: выносливости, ловкости, быстроты в эстафетах «Веселые старты» | 1ч |  |
| **2 четверть (24 часа)**Раздел программы №2 **Гимнастика с элементами акробатики. Подвижные игры (24 часа)** | | |  |
| **25** | Правила поведения в спортивном зале на уроках гимнастики. Повторение понятий : вис, упор. Развитие силы в упражнении вис углом на гимнастической стенке . Развитие внимания, памяти в игре «Что изменилось» | 1ч |  |
| **26** | Развитие гибкости, ловкости, координации в упражнениях гимнастики с элементами акробатики. Совершенствование техники перекатов. Разучивание игры «Увертывайся от мяча» | 1ч |  |
| **27** | Совершенствование кувырка вперед. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в упражнениях круговой тренировке. Игра «Мышеловка» | 1ч |  |
| **28** | Совершенствование упражнения «стойка на лопатках»; кувырка вперед. Игра «Посадка картофеля» | 1ч |  |
| **29** | Совершенствование упражнения «мост»; «стойка на лопатках». Выполнение упражнений акробатики в разных сочетаниях. Игра «Кот и мышь» | 1ч |  |
| **30** | Развитие координации, ловкости при ходьбе по гимнастической скамейке различными способами. Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Кот и мышь» | 1ч |  |
| **31** | Совершенствование лазание по наклонной гимнастической скамейке с переходом на гим. стенку; упражнения «мост». Игра «Мышеловка». Игра на внимание «Класс» |  |  |
| **32** | Совершенствование упражнений в равновесии: «цапля», «ласточка»; техники упражнения «мост». Игра «Прокати быстрее мяч» | 1ч |  |
| **33** | Ознакомление с видами физических упражнений. Совершенствование упражнений «цапля», «ласточка», кувырка вперед. Игра «Волк во вру» | 1ч |  |
| **34** | Повторение строевых упражнений. Развитие гибкости в глубоких выпадах, наклонах вперед стоя и сидя на полу, упражнениях «мост», «полушпагат».Развитие внимания, ловкости в эстафете «Веревочка под ногами» | 1ч |  |
| **35** | Совершенствование строевых упражнений. Развитие координации движений, ловкости, внимания в упражнениях акробатики. Игра «Хитрая лиса» | 1ч |  |
| **36** | Совершенствование переката назад в группировке и кувырка назад. Закрепление навыков выполнения нескольких упражнений акробатики подряд. Игра «Хитрая лиса» | 1ч |  |
| **37** | Развитие равновесия и координации движений в упражнениях на узкой рейке гимнастической скамейки. Совершенствование кувырка назад. Игра «Ноги на весу» | 1ч |  |
| **38** | Повторение ходьбы по узкой рейке гим. скамейки с поворотами. Развитие силы и ловкости в лазанье и перелезание по гим. стенке. Игра «Жмурки» | 1ч |  |
| **39** | Совершенствование навыков перемещения по гимнастической стенке. Развитие координационных способностей в кувырках вперед и назад . Игра «Волк во рву» | 1ч |  |
| **40** | Разучивание упражнений разминки с обручами. Совершенствование навыков вращения обруча. Развитие ловкости в ползанье «по-пластунски». Игра «Бездомный заяц» | 1ч |  |
| **41** | Совершенствование навыков перелезания через препятствие и ползанья «по-пластунски».Повторение кувырка в сторону. Игра «Бездомный заяц» | 1ч |  |
| **42** | Совершенствование упражнений гимнастики:«лодочка», «рыбка», «кольцо»; кувырок в сторону. Повторение упражнений на узкой рейке гим. скамейке: приседание, переход в упор присев, в упор стоя на колене. Игра «Салки- выручалки» | 1ч |  |
| **43** | Развитие гибкости в упражнениях «лодочка», «рыбка», «кольцо». Совершенствование упражнений на узкой рейке гим. скамейки. Игра «Салки-выручалки». | 1ч |  |
| **44** | Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством серии акробатических упражнений. Разучивание гимнастической комбинации. Игра «Салки с домом» | 1ч |  |
| **45** | Развитие двигательных качеств по- акробатических упражнений. Закрепление гимнастической комбинации Игра «Займи обруч» | 1ч |  |
| **46** | Совершенствование безопасного выполнения акробатических упражнений. Развитие ловкости и координации при выполнении гимнастической комбинации. Игра «Салки с мячом» | 1ч |  |
| **47** | Совершенствование разученных ранее ОРУ с предметом. Объяснение и разучивание игровых действий эстафет с предметами. Игра «Ловишки с хвостиком» | 1ч |  |
| **48** | Развитие ловкости, быстроты, гибкости, координации в эстафетах с акробатическими и прикладными гимнастическими упражнениями. Игра «Салки-ноги от земли» | 1ч |  |
| **3 четверть (30 часов)**Раздел программы №3 **Лыжная подготовка. Подвижные игры.(21час)** | | |  |
| **49** | Правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря. Правила переноски лыж и палок. Ходьба на лыжах. Игра «По местам» | 1ч |  |
| **50 - 51** | Совершенствование навыков ходьбы на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Перестрелка» | 2ч |  |
| **52** | Совершенствование ступающего и скользящего шагов без палок; поворотов на месте переступанием вокруг носков и пяток лыж. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км | 1ч |  |
| **53** | Повторение подъемов на склон и спуск в низкой стойке без палок. Совершенствование навыков передвигаться скользящим шагом по дистанции 1 км со средней скоростью. | 1ч |  |
| **54** | Обучение поворотам приставным шагом при прохождении дистанции скользящим шагом. Совершенствование подъемов на лыжах различными способами, спуска в основной стойке и торможению палками | 1ч |  |
| **55** | Совершенствование различных видов торможения и поворотов при спуске на лыжах с палками и без. Прохождение дистанции 1.5 км в медленном темпе .Игра « Кто дольше прокатится». | 1ч |  |
| **56** | Освоение техники лыжных ходов. Повторение попеременного двухшажного хода без палок и с палками. | 1ч |  |
| **57 - 58** | Разучивание одновременных ходов. Совершенствование навыков передвижения попеременным двухшажным ходом | 2ч |  |
| **59** | Обучение поворотам на лыжах «упором». Совершенствование навыков передвижения одновременными ходами. Обучение чередованию ходов | 1ч |  |
| **60 - 61** | Совершенствование поворотов на месте и в движении .Закрепление навыков падения на бок на месте и в движении под уклон; чередование лыжных ходов во время передвижения по дистанции. Разучивание игры «Затормози до линии» | 2 ч |  |
| **62** | Совершенствование умения передвижения на лыжах с палками с чередованием ходов во время прохождения дистанции 1.5км Игра «Охотники и олени | 1ч |  |
| **63 - 64** | Повторение торможение лыжами «плугом». Развитие выносливости в движении на лыжах по дистанции 1.5км. в медленном темпе | 2ч |  |
| **65** | Повторение передвижение на лыжах «змейкой». Совершенствование подъемов и спусков. Прохождение дистанции до 1.8км. | 1ч |  |
| **66** | Совершенствование лыжных ходов, поворотов, подъемов, спусков, торможение. Прохождение дистанции 2км. в среднем темпе | 1ч |  |
| **67** | Развитие скоростно-силовых качеств во время прохождения на лыжах 1.5км в быстром темпе без учета времени. Разучивание игры «Подними предмет» | 1ч |  |
| **68 - 69** | Развитие внимания, двигательных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж. Разучивание игры «На буксире» | 2ч |  |
| Раздел программы №4  **Элементы спортивных игр. Подвижные игры (9 часов)** | | |  |
| **70** | Правилами безопасности при разучивании элементов спортивных игр. Разучивание ОРУ с большим мячом. Повторение броска и ловли мяча. Игра «Вышибалы» | 1ч |  |
| **71** | Совершенствование передач и ловли мяча в парах. Игра «Охотники и утки» | 1ч |  |
| **72** | Разучивание упражнений с мал. Мячами .Повторение способов бросков и ловли мал. мяча. Игра «Мяч соседу» | 1ч |  |
| **73** | Совершенствование упражнений с бол. мячом. Развитие внимания, координации в упражнениях с мячом у стены. Повторение ведение мяча на месте. Игра «Собачка» | 1ч |  |
| **74** | Совершенствование ведение мяча на месте и в движении по прямой. Игра «Мяч из круга» | 1ч |  |
| **75** | Совершенствование техники бросков мяча в кольцо способами «снизу» и «сверху». Игра «Бросок мяча в колонне» | 1ч |  |
| **76** | Совершенствование баскетбольных упражнениях с мячом в парах. Повторение ведение мяча с изменением направления движения. Игра «Гонка мячей в колонне» | 1ч |  |
| **77** | Совершенствование ведение мяча с передвижением приставными шагами, с изменением направления движения; бросок в кольцо. Игра «Вышибалы» | 1ч |  |
| **78** | Разучивание эстафет с ведением, передачей мяча, броском в корзину. Развитие быстроты, ловкости, внимания, координации в эстафетах с мячом | 1ч |  |
| **4 четверть (24 часа)**Раздел программы №4 **Элементы спортивных игр. Подвижные игры (9 часов)** | | |  |
| **79** | ТБ на уроках с мячом. Повторение передачи волейбольного мяча в парах, броски и ловлю мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч» | 1ч |  |
| **80** | Совершенствование бросков мяча через сетку: одной и двумя руками от плеча, сверху из-за головы, снизу; ловли высоко летящего мяча. Игра «Выстрел в небо» | 1ч |  |
| **81** | Повторение подачи мяча через сетку двумя руками из-за головы и одной рукой от плеча. Контроль двигательных качеств: отжимание от пола. Игра «Пионербол» | 1ч |  |
| **82** | Совершенствование ловли высоко летящего мяча. Взаимодействие в команде. Игра «Пионербол» | 1 ч |  |
| **83** | Совершенствование подачи, передачи, бросков и ловли мяча через сетку. Развитие внимания, ловкости, силы броска в игре «Пионербол» | 1ч |  |
| **84** | ТБ при обучении элементам футбола Повторение ведение мяча внутренней и внешней частью стопы по прямой линии, по дуге. Игра «Гонка мячей» | 1 ч |  |
| **85** | Совершенствование ведения мяча разными способами с остановками по сигналу и с обводкой стоек. Контроль за развитием двигательных качеств: приседание. Игра «Слалом с мячом» | 1ч |  |
| **86** | Совершенствование умения останавливать катящийся мяч внутренней частью стопы. Игра вратаря. Игра «Футбольный бильярд» | 1ч |  |
| **87** | Повторение передачи и приема мяча ногами в паре на месте и с продвижением. Разучивание жонгирование ногой. Игра в мини футбол по упрощенным правилам. | 1ч |  |
| Раздел программы №5. **Легкая атлетика. Подвижные игры (15 часов)** | | |  |
| **88** | Повторение ТБ по легкой атлетике. Повторение прыжка в длину с места. Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивание на перекладине. Игра «Пустое место» | 1ч |  |
| **89** | Совершенствование прыжков в длину с места и с разбега. Развитие прыгучести в эстафете «Кто дальше прыгнет» | 1ч |  |
| **90** | Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Повторение прыжков через низкие барьеры Игра «Дни недели» | 1ч |  |
| **91** | Строевые упражнения. Контроль пульса. Развитие координации в упражнениях с гимнастическими палками. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Игры-эстафеты с гимнастическими палками. | 1ч |  |
| **92** | Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Космонавты» | 1ч |  |
| **93** | Совершенствование навыков выполнения упражнения на пресс: поднимание туловища из положения лежа на спине; прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Игра «Космонавты» | 1ч |  |
| **94** | Совершенствование бросков мал. мяча в цель. Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. Игра «Мы веселые ребята» | 1ч |  |
| **95** | Разучивание упражнений со скакалкой. Повторение прыжков со скакалкой; бросков мал. мяча в цель. Игра на внимание «Угадай кто ушел» | 1ч |  |
| **96** | Совершенствование навыков прыжков со скакалкой один и в тройках; техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Игра малой подвижности «Кто сказал мяу» | 1ч |  |
| **97** | Правила безопасности на улице. Совершенствование техники высокого и низкого старта. Развитие скоростных качеств в беге с ускорением. Бег на 30 м. Игра «Золотые ворота» | 1ч |  |
| **98** | Развитие двигательных качеств во время выполнения упражнений полосы препятствий. Совершенствование техники челночного бега. Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30м. Игра «Золотые ворота» | 1ч |  |
| **99** | Развитие выносливости посредством бега, прыжков. Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3\*10м.. Эстафета с преодолением полосы препятствий. Игра малой подвижности «Ровным кругом» | 1ч |  |
| **100** | Совершенствование навыков бега на длительное время; метание мал. мяча на дальность. Контроль за развитием двигательных качеств: метание на дальность. | 1ч |  |
| **101** | Развитие выносливости и быстроты в круговой тренировке. Контроль за развитием двигательных качеств: бег 1000м без учета времени. Игра «Вороны и воробьи» | 1ч |  |
| **102** | Развитие внимания, ловкости, быстроты, координации движений в эстафетах «Веселые старты» с бегом, прыжками, метанием. | 1ч |  |