**Пояснительная записка**

**1-4 классы**

Рабочая программа составлена на основе Федерального государственного стандарта основного общего образования, Примерной программы по физической культуре и Образовательной программы МБОУ «Школа №68» Приволжского района г.Казани

**Цели:**

* укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
* развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;
* формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня (утренней гимнастики, физкультминутки, подвижных игр на учебных переменах); воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
* воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, форма осанки, частота сердечных сокращений после выполнения физических нагрузок и др.).

**Задачи** физического воспитания учащихся 2 класса направлены:

- на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;

- овладение школой движений;

- развитие координационных и кондиционных способностей;

- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитии двигательных способностей;

- выработку представлений об основных видах спорта;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.

**Личностные результаты освоения основной образовательной программы:**

**У выпускника будут сформированы:**

– внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;

– широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно­познавательные и внешние мотивы;

– учебно­познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;

– ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;

– способность к оценке своей учебной деятельности;

– основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;

– ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;

– знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;

– развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;

– установка на здоровый образ жизни;

– чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

**Ученик получит возможность для формирования:**

– внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно­познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;

– выраженной устойчивой учебно­познавательной мотивации учения;

– устойчивого учебно­познавательного интереса к новым общим способам решения задач;

– адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;

– положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;

– компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;

– установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;

– эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.

**Регулятивные универсальные учебные действия**

**Ученик научится:**

– принимать и сохранять учебную задачу;

– учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;

– планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;

– учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;

– осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;

– оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;

– адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;

– различать способ и результат действия;

**Ученик получит возможность научиться:**

– в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;

– преобразовывать практическую задачу в познавательную;

– проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;

– самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;

– осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;

– самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

**Познавательные универсальные учебные действия**

**Ученик научится:**

– осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;

– использовать знаково­символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;

– ориентироваться на разнообразие способов решения задач;

– устанавливать причинно­следственные связи в изучаемом круге явлений;

– строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;

– обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;

– осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;

– устанавливать аналогии;

– владеть рядом общих приемов решения задач.

**Ученик получит возможность научиться:**

– осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;

– создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;

– осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;

– осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;

– осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;

– осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;

– строить логическое рассуждение, включающее установление причинно­следственных связей;

**Коммуникативные универсальные учебные действия**

**Ученик научится:**

– адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;

– допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;

– учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

– формулировать собственное мнение и позицию;

– договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

– строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;

– задавать вопросы;

– контролировать действия партнера;

– использовать речь для регуляции своего действия;

– адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

**Ученик получит возможность научиться:**

– учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;

– учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;

– понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;

– аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;

– продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;

– с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;

– задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;

– осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;

– адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.

**метапредметные результаты**.

Чтение. Работа с текстом.

В результате изучения всех без исключения учебных предметов при получении начального общего образования ученики приобретут первичные навыки работы с содержащейся в текстах информацией в процессе чтения соответствующих возрасту литературных, учебных, научно-­познавательных текстов, инструкций. Выпускники научатся осознанно читать тексты с целью удовлетворения познавательного интереса, освоения и использования информации. Выпускники овладеют элементарными навыками чтения информации, представленной в наглядно-символической форме, приобретут опыт работы с текстами, содержащими рисунки, таблицы, диаграммы, схемы.

У учеников будут развиты такие читательские действия, как поиск информации, выделение нужной для решения практической или учебной задачи информации, систематизация, сопоставление, анализ и обобщение имеющихся в тексте идей и информации, их интерпретация и преобразование. Обучающиеся смогут использовать полученную из разного вида текстов информацию для установления несложных причинно-следственных связей и зависимостей, объяснения, обоснования утверждений, а также принятия решений в простых учебных и практических ситуациях.

Ученики получат возможность научиться самостоятельно организовывать поиск информации. Они приобретут первичный опыт критического отношения к получаемой информации, сопоставления ее с информацией из других источников и имеющимся жизненным опытом.

**Работа с текстом: поиск информации и понимание прочитанного**

**Ученик научится:**

– находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде;

– определять тему и главную мысль текста;

– делить тексты на смысловые части, составлять план текста;

– вычленять содержащиеся в тексте основные события и

устанавливать их последовательность; упорядочивать информацию по заданному основанию;

– сравнивать между собой объекты, описанные в тексте, выделяя 2—3 существенных признака;

– понимать информацию, представленную в неявном виде (например, находить в тексте несколько примеров, доказывающих приведенное утверждение; характеризовать явление по его описанию; выделять общий признак группы элементов);

– понимать информацию, представленную разными способами: словесно, в виде таблицы, схемы, диаграммы;

– понимать текст, опираясь не только на содержащуюся в нем информацию, но и на жанр, структуру, выразительные средства текста;

– использовать различные виды чтения: ознакомительное, изучающее, поисковое, выбирать нужный вид чтения в соответствии с целью чтения;

– ориентироваться в соответствующих возрасту словарях и справочниках.

**Ученик получит возможность научиться:**

– использовать формальные элементы текста (например,

подзаголовки, сноски) для поиска нужной информации;

– работать с несколькими источниками информации;

– сопоставлять информацию, полученную из нескольких источников.

**Работа с текстом:преобразование и интерпретация информации**

**Ученик научится:**

– пересказывать текст подробно и сжато, устно и письменно;

– соотносить факты с общей идеей текста, устанавливать простые связи, не показанные в тексте напрямую;

– формулировать несложные выводы, основываясь на тексте; находить аргументы, подтверждающие вывод;

– сопоставлять и обобщать содержащуюся в разных частях текста информацию;

– составлять на основании текста небольшое монологическое высказывание, отвечая на поставленный вопрос.

**Ученик получит возможность научиться:**

– делать выписки из прочитанных текстов с учетом цели их дальнейшего использования;

– составлять небольшие письменные аннотации к тексту, отзывы о прочитанном.

Работа с текстом: оценка информации

**Ученик научится**:

– высказывать оценочные суждения и свою точку зрения о прочитанном тексте;

– оценивать содержание, языковые особенности и структуру текста; определять место и роль иллюстративного ряда в тексте;

– на основе имеющихся знаний, жизненного опыта подвергать сомнению достоверность прочитанного, обнаруживать недостоверность получаемых сведений, пробелы в информации и находить пути восполнения этих пробелов;

– участвовать в учебном диалоге при обсуждении прочитанного или прослушанного текста.

**Ученик получит возможность научиться:**

– сопоставлять различные точки зрения;

– в процессе работы с одним или несколькими источниками выявлять достоверную (противоречивую) информацию.

**Формирование ИКТ­компетентности обучающихся**

В результате изучения всех без исключения предметов на уровне начального общего образования начинается формирование навыков, необходимых для жизни и работы в современном высокотехнологичном обществе. Обучающиеся приобретут опыт работы с информационными объектами, в которых объединяются текст, наглядно-графические изображения, цифровые данные, неподвижные и движущиеся изображения, звук, ссылки и базы данных и которые могут передаваться как устно, так и с помощью телекоммуникационных технологий или размещаться в Интернете.

Обучающиеся познакомятся с различными средствами информационно-коммуникационных технологий (ИКТ), освоят общие безопасные и эргономичные принципы работы с ними; осознают возможности различных средств ИКТ для использования в обучении, развития собственной познавательной деятельности и общей культуры.

Они научатся планировать, проектировать и моделировать процессы в простых учебных и практических ситуациях.

**Физическая культура**

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

**Предметные результаты.**

**По годам обучения предметные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по физической культуре структурированы следующим образом:**

В результате освоения программы предмета «Физическая культура» обучающиеся **1 класса** МБОУ «Школа №68» Приволжского района г.Казани при получении начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Знания о физической культуре

Ученик МБОУ «Школа №68» Приволжского района г.Казани , освоивший основную образовательную программу начального общего образования, научится:

ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);

иметь представление о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне».

Ученик МБОУ «Школа №68» Приволжского района г.Казани , освоивший основную образовательную программу начального общего образования, получит возможность научиться:

характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;

Способы физкультурной деятельности

Ученик **МБОУ «**Школа №68**» Приволжского района г.Казани** , освоивший основную образовательную программу начального общего образования, научится:

отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

Ученик **МБОУ «**Школа №68**» Приволжского района г.Казани** , освоивший основную образовательную программу начального общего образования, получит возможность научиться:

целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

Физическое совершенствование

Ученик **МБОУ «**Школа №68**» Приволжского района г.Казани** , освоивший основную образовательную программу начального общего образования, научится:

выполнять организующие строевые команды и приемы;

выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);

выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Ученик **МБОУ «**Школа №68**» Приволжского района г.Казани**  , освоивший основную образовательную программу начального общего образования, получит возможность научиться:

сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

иметь представление о плавании, в том числе спортивными способами в виде теории и имитации;

выполнять передвижения на лыжах;

выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

В результате освоения программы предмета «Физическая культура» обучающиеся **2 класса МБОУ «**Школа №68**» Приволжского района г.Казани**  при получении начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

**Знания о физической культуре**

**Выпускник** **МБОУ «**Школа №68**» Приволжского района г.Казани** **,**  **освоивший основную образовательную программу начального общего образования, научится:**

ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

иметь представление о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне».

**Ученик МБОУ «**Школа №68**» Приволжского района г.Казани , освоивший основную образовательную программу начального общего образования, получит возможность научиться:**

характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

**Способы физкультурной деятельности**

**Ученик** **МБОУ «**Школа №68**» Приволжского района г.Казани, освоивший основную образовательную программу начального общего образования, научится:**

отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

**Ученик** МБОУ «Школа №68» Приволжского района г.Казани  **, освоивший основную образовательную программу начального общего образования, получит возможность научиться:**

целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;.

**Физическое совершенствование**

**Ученик МБОУ «Школа №68» Приволжского района г.Казани , освоивший основную образовательную программу начального общего образования, научится:**

выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

выполнять организующие строевые команды и приемы;

выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);

**Ученик** **МБОУ** «Школа №68» **Приволжского района г.Казани , освоивший основную образовательную программу начального общего образования, получит возможность научиться:**

сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

иметь представление о плавании, в том числе спортивными способами в виде теории и имитации;

выполнять передвижения на лыжах;

выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

В результате освоения программы предмета «Физическая культура» обучающиеся **3 класса МБОУ «**Школа №68**» Приволжского района г.Казани**  при получении начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

**Знания о физической культуре**

**Ученик МБОУ «**Школа №68**» Приволжского района г.Казани , освоивший основную образовательную программу начального общего образования, научится:**

ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);

иметь представление о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне».

**Ученик МБОУ «**Школа №68**» Приволжского района г.Казани , освоивший основную образовательную программу начального общего образования, получит возможность научиться:**

характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

**Способы физкультурной деятельности**

**Ученик МБОУ «**Школа №68**» Приволжского района г.Казани , освоивший основную образовательную программу начального общего образования, научится:**

отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

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

**Ученик МБОУ «**Школа №68**» Приволжского района г.Казани , освоивший основную образовательную программу начального общего образования, 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;

выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

**Физическое совершенствование**

**Ученик МБОУ «**Школа №68**» Приволжского района г.Казани , освоивший основную образовательную программу начального общего образования, научится:**

выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);

выполнять организующие строевые команды и приемы;

выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);

выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Ученик МБОУ «**Школа №68**» Приволжского района г.Казани , освоивший основную образовательную программу начального общего образования, получит возможность научиться:**

сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

иметь представление о плавании, в том числе спортивными способами в виде теории и имитации;

выполнять передвижения на лыжах;

выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

В результате освоения программы предмета «Физическая культура» выпускники **4 класса МБОУ «**Школа №68**» Приволжского района г.Казани**  при получении начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

**Знания о физической культуре**

**Выпускник, освоивший основную образовательную программу начального общего образования, научится:**

ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);

иметь представление о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне».

**Выпускник, освоивший основную образовательную программу начального общего образования, 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 учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

**Способы физкультурной деятельности**

**Выпускник , освоивший основную образовательную программу начального общего образования, научится:**

отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

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

измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

**Выпускник, освоивший основную образовательную программу начального общего образования, 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 приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

**Физическое совершенствование**

**Выпускник , освоивший основную образовательную программу начального общего образования, научится:**

выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

выполнять организующие строевые команды и приемы;

выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкая гимнастическая перекладина);

выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);

выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Выпускник , освоивший основную образовательную программу начального общего образования, 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;

иметь представление о плавании, в том числе спортивными способами в виде теории и имитации;

выполнять передвижения на лыжах;

выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

**Физическая культура**

**По годам обучения содержание программы на уровень начального общего образования по физической культуре структурировано следующим образом:**

**1 класс**

Знания о физической культуре.

**Физическая культура.**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание ,ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря.

Способы физической 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 игры и развлечения**. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в 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.

**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. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. 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;

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

Броски и метание мяча: малого мяча в вертикальную цель с расстояния 4м.

**Лыжная подготовка**. Передвижение на лыжах.

**Плавание.** Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна. (Темы по плаванию проходят в виде имитации и теории).

«Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).»

**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, упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: упражнения на выносливость и координацию.

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

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, ведение мяча на месте, по прямой, подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне». Волейбол: подводящие упражнения для обучения; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Национальные игры: русская народная игра «У медведя во бору», белорусская народная игра «Ёжик и мыши».

Общеразвивающие упражнения (на материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости, координации, силовых способностей, формирование осанки; на материале легкой атлетики: развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей; на материале лыжной подготовки: развитие координации, выносливости).

**2 класс**

Знания о физической культуре.

Физическая культура.

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание ,ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря.

Способы физической 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 игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в 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.

**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. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. 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;

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

Броски и метание мяча: малого мяча в вертикальную цель с расстояния 4м.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах.

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна.

(Темы по плаванию проходят в виде имитации и теории).

«Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).»

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, упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: упражнения на выносливость и координацию.

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

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, ведение мяча на месте, по прямой, подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне». Волейбол: подводящие упражнения для обучения; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Национальные игры: русская народная игра «У медведя в бору», белорусская народная игра «Ёжик и мыши».

Общеразвивающие упражнения (на материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости, координации, силовых способностей, формирование осанки; на материале легкой атлетики: развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей; на материале лыжной подготовки: развитие координации, выносливости).

3 класс

Знания о физической культуре.

Физическая культура.

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря.

Способы физической 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 игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в 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.

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.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и 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, бег на 30м., бег на до 1 км. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски и метание мяча: малого мяча на дальность, броски большого мяча (1 кг) на дальность. **Лыжная подготовка.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение. **Плавание.** Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплывание учебных дистанций: произвольным способом. (Темы по плаванию проходят в виде имитации и теории).

«Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

**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, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты впереди движении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

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

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

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

Общеразвивающие упражнения (на материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости, координации, силовых способностей, формирование осанки; на материале легкой атлетики: развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей; на материале лыжной подготовки: развитие координации, выносливости).

**4 класс**

Знания о физической культуре.

**Физическая культура.**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря.

Способы физической 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 игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в 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.

**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.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и 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, бег на 30м., бег до 1 км. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски и метание мяча: малого мяча на дальность, броски большого мяча (1 кг) на дальность. **Лыжная подготовка**. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение. **Плавание.** Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплывание учебных дистанций: произвольным способом. (Темы по плаванию проходят в виде имитации и теории).

«Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).»

**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, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты впереди движении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

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

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

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

Общеразвивающие упражнения (на материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости, координации, силовых способностей, формирование осанки; на материале легкой атлетики: развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей; на материале лыжной подготовки: развитие координации, выносливости).

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Классы:1

Всего 99 часов; в неделю 3 часа.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы, темы | Кол-во часов | | |
| Всего за год  **пв** | Теория | Практика |
| 1 | **Знания о физической культуре:**  физическая культура;  история физической культуры;  физические упражнения | **4** 112 | 1 1 1 | 1 |
| 2 | **Способы физкультурной деятельности:**  самостоятельные занятия;  подвижные игры и развлечения  Физкультурно – оздоровительная  деятельность; | **6** 22  2 | 1  1 | 1 2  1 |
| 3 | **Физическое совершенство:**  лёгкая атлетика;  гимнастика с основами акробатики  подвижные игры;  спортивные игры;  лыжная подготовка; | **92**  22  19  15  16  18 | 4  4  4  2  2 | 18  15  11  14  16 |
| 4 | **Итого:** | 102 | 21 | 79 |

**Календарно- тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Дата проведения** | |
|  | **план** | **факт** |
| 1 четверть (27 часов) | | | | |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности. Организационно методические указания | 1 час | 2 .09 |  |
| 2 | Развитие силовых способностей и прыгучести.  Прыжки. | 1 час | 4 09 |  |
| 3 | Высокий старт, прыжок в длину с места и с разбега. | 1 час | 6 .09 |  |
| 4 | Упражнения на развитие координационных способностей Эстафеты. | 1 час | 9 .09 |  |
| 5 | Упражнения на развитие скоростных способностей | 1 час | 11.09 |  |
| 6 | Упражнения на развитие скоростной выносливости. | 1 час | 13 .09 |  |
| 7 | Техника метания на дальность. | 1 час | 16 .09 |  |
| 8 | Упражнения на развитие координационных способностей. | 1 час | 18 .09 |  |
| 9 | Техника прыжка в длину с места.. | 1 час | 20.09 |  |
| 10 | Упражнения на развитие координационных способностей.  Подвижные игры. | 1 час | 23 .09 |  |
| 11 | Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей, метание. Тестирование метания малого мяча на дальность. | 1 час | 25 .09 |  |
| 12 | Техника челночного бега. Тестирование челночного бега 4x9 м. | 1 час | 27 .09 |  |
| 13 | Упражнения на развитие силовой выносливости.  Кроссовая подготовка. | 1 час | 30 . 09 |  |
| 14 | Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. | 1 час | 2 .10 |  |
| 15 | Мозг и нервная система | 1 час | 4 10 |  |
| 16 | Броски и ловля мяча в парах. | 1 час | 7 . 10 |  |
| 17 | Упражнения на развитие координационных способностей при передаче мяча. | 1 час | 9.10 |  |
| 18 | Закрепление навыков в прыжках. | 1 час | 11 .10 |  |
| 19 | Совершенствование навыков в прыжках. | 1 час | 14 .10 |  |
| 20 | Упражнения на развитие ориентирования в пространстве | 1 час | 16 .10 |  |
| 21 | Тестирование метания малого мяча на точность. Развитие внимания. | 1 час | 18 .10 |  |
| 22 | Совершенствование метания на точность. Развитие внимания. | 1 час | 21.10 |  |
| 23 | Упражнения на развитие внимания. | 1 час | 23.10 |  |
| 24 | Развитие скоростно-силовых способностей | 1 час | 25.10 |  |
| 25 | Развитие координационных способностей | 1 час | 28 .10 |  |
| 26 | Комплексное развитие выносливости.  Эстафеты. | 1 час | 28 .10 |  |
| 27 | Эстафеты. Подвижные игры. Развитие ловкости. | 1 час | 30.10 |  |
| 2 четверть 21 ч. | | | | |
| 28 | Броски мяча через волейбольную сетку. | 1 час | 9.11 |  |
| 29 | Броски мяча через волейбольную сетку на точность. | 1 час | 11.11 |  |
| 30 | Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций. | 1 час | 13 .11 |  |
| 31 | Ведение мяча на месте в шаге. Подвижная игра. | 1 час | 16.11 |  |
| 32 | Броски в цель, Ведение мяча.(мишень). | 1 час | 18 .11 |  |
| 33 | Бросок набивного мяча из-за головы на дальность. | 1 час | 20 11 |  |
| 34 | Ведение мяча. Ловля и передача мяча. | 1 час | 23 .11 |  |
| 35 | Отбор, ловля и передача мяча. | 1 час | 26.11 |  |
| 36 | Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Передал - садись». | 1 час | 27 .11 |  |
| 37 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. | 1 час | 30.11 |  |
| 38 | Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч - среднему». | 1 час | 2 .12 |  |
| 39 | Ведение на месте. Броски в цель (щит). | 1 час | 4 .12 |  |
| 40 | Развитие ловкости при броске мяча в корзину. | 1 час | 7 .12 |  |
| 41 | Упражнения на развитие ловкости при броске мяча в корзину. | 1 час | 9.12 |  |
| 42 | Ведение в шаге правой (левой) рукой. | 1 час | 11 12 |  |
| 43 | Броски в цель (кольцо). | 1 час | 14 .12 |  |
| 44 | Ведение шагом правой (левой) рукой.. | 1 час | 16 .12 |  |
| 45 | Совершенствование умений в ловле, передачах и ведении мяча. | 1 час | 18 .12 |  |
| 46 | Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. | 1 час | 21.12 |  |
| 47 | Броски в цель (кольцо, щит, мишень). | 1 час | 23.12 |  |
| 48 | Совершенствование работы с мячом. Эстафеты. | 1 час | 25 .12 |  |
| 3 четверть 30 ч. | | | | |
| 49 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. | 1 час | 10 .01 |  |
| 50 | Перенос массы тела в повороте переступанием на месте. | 1 час | 13 .01 |  |
| 51 | Техника лыжных ходов.  Попеременный двухшажный ход. | 1 час | 15.01 |  |
| 52 | Спуск в стойке устойчивости с выдвижением вперёд правой и левой ноги. | 1 час | 17 .01 |  |
| 53 | Наклон туловища в скользящем шаге. | 1 час | 20 .01 |  |
| 54 | Торможение «плугом». | 1 час | 22 .01 |  |
| 55 | Попеременный двухшажный ход. | 1 час | 24 .01 |  |
| 56 | Подъём «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки. | 1 час | 27.01 |  |
| 57 | Спуск в стойке устойчивости с палками в руках. | 1 час | 29.01 |  |
| 58 | Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | 1 час | 31.01 |  |
| 59 | Техника выполнения подъёма «лесенкой» наискось. | 1 час | 3 .02 |  |
| 60 | Изменение скорости передвижения скользящим шагом. | 1 час | 5 .02 |  |
| 61 | Попеременный двухшажный ход. | 1 час | 7 .02 |  |
| 62 | Техника выполнения скользящего шага, попеременного двухшажного хода. | 1 час | 17 .02 |  |
| 63 | Упражнения на развитие координационных способностей при ходьбе на лыжах. | 1 час | 19 .02 |  |
| 64 | Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками. | 1 час | 22.02 |  |
| 65 | Подведение итогов лыжной подготовки. | 1 час | 25 .02 |  |
| 66 | Вода и питьевой режим | 1 час | 26 .02 |  |
| 67 | Режим дня и личная гигиена. | 1 час | 2 .03 |  |
| 68 | Техника безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. | 1 час | 4 .03 |  |
| 69 | Кувырок вперед. | 1 час | 5.03 |  |
| 70 | Кувырок вперед с трех шагов. | 1 час | 9.03 |  |
| 71 | Кувырок вперед с разбега. | 1 час | 11.03 |  |
| 72 | Лазанье и перелазание по гимнастической стенке. | 1 час | 12 .03 |  |
| 73 | Различные виды перелазаний. | 1 час | 15.03 |  |
| 74 | Освоение висов и упоров. | 1 час | 18 .03 |  |
| 75 | Освоение строевых упражнений. | 1 час | 19.03 |  |
| 76 | Стойка на лопатке | 1 час | 22.03 |  |
| 77 | Усложненные варианты выполнения кувырка вперед. | 1 час | 25.03 |  |
| 78 | Прыжки со скакалкой. | 1 час | 26.03 |  |
| 79 | Прыжки со скакалкой в движении. | 1 час | 29.03 |  |
| 4 четверть 21 ч. | | | | |
| 80 | Лазанье по канату и круговая тренировка. | 1 час | 9 .04 |  |
| 81 | Упражнения на развитие силы и гибкости. | 1 час | 12 04 |  |
| 82 | Вращение обруча. | 1 час | 15 .04 |  |
| 83 | Лазанье по канату и круговая тренировка. | 1 час | 16 .04 |  |
| 84 | Заключительный урок по гимнастике. | 1 час | 19 .04 |  |
| 85 | «История спортивных игр». | 1 час | 22 .04 |  |
| 86 | Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. | 1 час | 23 .04 |  |
| 87 | Преодоление полосы препятствий. | 1 час | 26.04 |  |
| 88 | Тестирование бега на 30 м с высокого старта. | 1 час | 26 .04 |  |
| 89 | Беговые упражнения. | 1 час | 30 .04 |  |
| 90 | Упражнения на развитие координационных способностей | 1 час | 3.05 |  |
| 91 | Совершенствование скоростно-силовых способностей, метание. | 1 час | 6.05 |  |
| 92 | Подвижные игры для зала. | 1 час | 10.05 |  |
| 93 | Бег на 1000м | 1 час | 13.05 |  |
| 94 | Кроссовая подготовка | 1 час | 14.05 |  |
| 95 | Подвижные игры с мячом. | 1 час | 17.05 |  |
| 96 | Режим дня. Безопасные подвижные игры на улице. | 1 час | 20.05 |  |
| 97 | ТБ на плавании. Просмотр видеофильма о плавание | 1 час | 21.05 |  |
| 98 | Упражнения на согласование рук и ног(плавание) | 1 час | 24.05 |  |
| 99 | Правила по футболу .Игра «Попади в ворота».ТБ. | 1 час | 25.05 |  |

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Классы: 2

Всего 102 часа; в неделю 3 часа.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы, темы | Кол-во часов | | |
| Всего за год | Теория | Практика |
| 1 | *Знания о физической культуре:*  физическая культура;  история физической культуры;  физические упражнения | **4** 112 | 1 1 1 | 1 |
| 2 | *Способы физкультурной деятельности:*  самостоятельные занятия;  подвижные игры и развлечения  Физкультурно – оздоровительная  деятельность; | 2  2  2 | 1    1 | 1  2  1 |
| 3 | *Физическое совершенство:*  лёгкая атлетика;  гимнастика с основами акробатики  подвижные игры;  спортивные игры;  лыжная подготовка; | *92*  22  19  15  16  18 | 4  4  4  2  2 | 18  15  11  14  16 |
| 4 | **Итого:** | 102 | 21 | 79 |

**Календарно- тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Тема урока*** | | | | | | ***Дата проведения*** | | | | | |
| ***план*** | | ***факт*** | | | |
|  | |  | | | |
| 1 четверть-27 час | | | | | | | | |  |  | | |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности. Организационно методические указания | | | | | 1 час | 2 .09 | |  | | | |
| 2 | Развитие силовых способностей и прыгучести.  Прыжки. | | | | | 1 час | 4.09 | |  | | | |
| 3 | Высокий старт, прыжок в длину с места и с разбега. | | | | | 1 час | 5.09 | |  | | | |
| 4 | Упражнения на развитие координационных способностей Эстафеты. | | | | | 1 час | 9.09 | |  | | | |
| 5 | Упражнения на развитие скоростных способностей | | | | 1 час | | 11.09 | |  | | | |
| 6 | Упражнения на развитие скоростной выносливости. | | | | 1 час | | 12 .09 | |  | | | |
| 7 | Техника метания на дальность. | | | | 1 час | | 16.09 | |  | | | |
| 8 | Упражнения на развитие координационных способностей. | | | | 1 час | | 18 .09 | |  | | | |
| 9 | Техника прыжка в длину с места.. | | | | 1 час | | 19.09 | |  | | | |
| 10 | Упражнения на развитие координационных способностей.  Подвижные игры. | | | | 1 час | | 23 .09 | |  | | | |
| 11 | Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей, метание.  Тестирование метания малого мяча на дальность. | | | | 1 час | | 25 .09 | |  | | | |
| 12 | Техника челночного бега. Тестирование челночного бега 4x9 м. | | | 1 час | | | 26 .09 | |  | | | |
| 13 | Упражнения на развитие силовой выносливости.  Кроссовая подготовка. | 1 час | | | | | 30 .09 | |  | | | |
| 14 | Физическая культура как система разнообразных форм занятий  физическими упражнениями. | 1 час | | | | | 2 .10 | |  | | | |
| 15 | Мозг и нервная система Инструктаж по подвижным играм. Знания о  физической культуре. | 1 час | | | | | 3.10 | |  | | | |
| 16 | Броски и ловля мяча в парах. | 1 час | | | | | 7. 10 | |  | | | |
| 17 | Упражнения на развитие координационных способностей при  передаче мяча. | 1 час | | | | | 9. 10 | |  | | | |
| 18 | Закрепление навыков в прыжках. | 1 час | | | | | 10.10 | |  | | | |
| 19 | Совершенствование навыков в прыжках. | 1 час | | | | | 14 .10 | |  | | | |
| 20 | Упражнения на развитие ориентирования в пространстве | 1 час | | | | | 16 .10 | |  | | | |
| 21 | Тестирование метания малого мяча на точность. Развитие внимания. | 1 час | | | | | 17 .10 | |  | | | |
| 22 | Совершенствование метания на точность. Развитие внимания. | 1 час | | | | | 21 .10 | |  | | | |
| 23 | Упражнения на развитие внимания..Подвижная игра «Перестрелка» | 1 час | | | | | 23 .10 | |  | | | |
| 24 | Развитие скоростно-силовых способностей | 1 час | | | | | 24 .10 | |  | | | |
| 25 | Развитие скоростно-силовых способностей | | 1 час | | | | 28.10 | |  | | | |
| 26 | Комплексное развитие координационных способностей.  Эстафеты. | | 1 час | | | | 30.10 | |  | | | |
| 27 | Эстафеты. Подвижные игры. Развитие координационных способностей. | | 1 час | | | | 31.10 | |  | | | |
| 2 четверть 21 ч. | | | | | | | | | | | | |
| 28 | Броски мяча через волейбольную сетку. | | 1 час | | | | 9.11 | |  | | | |
| 29 | Броски мяча через волейбольную сетку на точность.. | | 1 час | | | | 11 .11 | |  | | | |
| 30 | Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций. | | 1 час | | | | 13 .11 | |  | | | |
| 31 | Ведение мяча на месте в шаге. Подвижная игра. | | 1 час | | | | 15 .11 | |  | | | |
| 32 | Броски в цель, Ведение мяча.(мишень). | | 1 час | | | | 18 .11 | |  | | | |
| 33 | Бросок набивного мяча из-за головы на дальность. | | 1 час | | | | 20 .11 | |  | | | |
| 34 | Ведение мяча. Ловля и передача мяча. | | 1 час | | | | 22.11 | |  | | | |
| 35 | Совершенствование.Ведение мяча. Ловля и передача мяча. | | 1 час | | | | 25.11 | |  | | | |
| 36 | Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Передал - садись». | | 1 час | | | | 27 .11 | |  | | | |
| 37 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. | | 1 час | | | | 29 .11 | |  | | | |
| 38 | Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч - среднему». | | 1 час | | | | 2 .12 | |  | | | |
| 39 | Ведение на месте. Броски в цель (щит). | | 1 час | | | | 4 .12 | |  | | | |
| 40 | Развитие ловкости при броске мяча в корзину | | 1 час | | | | 6 .12 | |  | | | |
| 41 | Упражнения на развитие ловкости при броске мяча в корзину. | | 1 час | | | | 9 .12 | |  | | | |
| 42 | Ведение в шаге правой (левой) рукой. | | 1 час | | | | 11 .12 | |  | | | |
| 43 | Броски в цель (кольцо). | | 1 час | | | | 13 .12 | |  | | | |
| 44 | Ведение шагом правой (левой) рукой.. | | 1 час | | | | 16 .12 | |  | | | |
| 45 | Совершенствование умений в ловле, передачах и ведении мяча. | | 1 час | | | | 18 .12 | |  | | | |
| 46 | Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. | | 1 час | | | | 20 .12 | |  | | | |
| 47 | Броски в цель (кольцо, щит, мишень). | | 1 час | | | | 23 .12 | |  | | | |
| 48 | Эстафеты. Игра в мини баскетбол | | 1 час | | | | 25 .12 | |  | | | |
| 3 четверть- 30 ч | | | | | | | | | | | | |
| 49 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. | | 1 час | | | | 11 .01 | |  | | | |
| 50 | Поворот на лыжах переступанием на месте. | | 1 час | | | | 12 .01 | |  | | | |
| 51 | Техника лыжных ходов.  Попеременный двухшажный ход. | | 1 час | | | | 13 .01 | |  | | | |
| 52 | Спуск с горы в основной стойке. | | 1 час | | | | 18 .01 | |  | |  |  |
| 53 | Техника скользящего шага с активной работой рук. | | 1 час | | | | 19.01 | |  | |  |  |
| 54 | Техника торможение «плугом». | | 1 час | | | | 20 .01 | |  | |  |  |
| 55 | Попеременный двухшажный ход. | | | | 1 час | | 25 .01 | |  | |  |  |
| 56 | Подъём «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки. | | | | 1 час | | 26 .01 | |  | |  |  |
| 57 | Спуск в стойке устойчивости с палками в руках. | | | | 1 час | | 27.01 | |  | |  |  |
| 58 | Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | | | | 1 час | | 1 .02 | |  | |  | |
| 59 | Совершенствование техники выполнения подъёма «лесенкой» наискось. | | | | 1 час | | 2.02 | |  | |  | |
| 60 | Изменение скорости передвижения скользящим шагом. | | | | 1 час | | 3.02 | |  | |  | |
| 61 | Попеременный двухшажный ход. | | | | 1 час | | 8.02 | |  | |  | |
| 62 | Совершенствование техники выполнения скользящего шага,  попеременного двухшажного хода | | | | 1 час | | 9.02 | |  | |  | |
| 63 | Упражнения на развитие координационных способностей при ходьбе  на лыжах. | | | | 1 час | | 10.02 | |  | |  | |
| 64 | Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками. | | | | 1 час | | 15.02 | |  | |  | |
| 65 | Подведение итогов лыжной подготовки. | | | | 1 час | | 16.02 | |  | |  | |
| 66 | Вода и питьевой режим | | | | 1 час | | 17.02 | |  | |  | |
| 67 | Режим дня и личная гигиена. | | | | 1 час | | 22.02 | |  | |  | |
| 68 | Техника безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. | | | | 1 час | | 23.02 | |  | |  | |
| 69 | Кувырок вперед. | | | | 1 час | | 24.02 | |  | |  | |
| 70 | Кувырок вперед с трех шагов. | | | | 1 час | | 1.03 | |  | |  | |
| 71 | Кувырок вперед с разбега. | | | | 1 час | | 2.03 | |  | |  | |
| 72 | Лазанье и перелазание по гимнастической стенке. | | | | 1 час | | 3.03 | |  | |  | |
| 73 | Различные виды перелазаний. | | | | 1 час | | 8.03 | |  | |  | |
| 74 | Освоение висов и упоров. | | | | 1 час | | 9.03 | |  | |  | |
| 75 | Освоение строевых упражнений. | | | | 1 час | | 10.03 | |  | |  | |
| 76 | Стойка на голове. | | | | 1 час | | 15.03 | |  | |  | |
| 77 | Усложненные варианты выполнения кувырка вперед. | | | | 1 час | | 16.03 | |  | |  | |
| 78 | Прыжки со скакалкой. | | | | 1 час | | 17.03 | |  | |  | |
| 79 | Прыжки со скакалкой в движении. | | | | 1 час | | 22.03 | |  | |  | |
| 4 четверть 21 ч. | | | | | | | | | | |  | |
| 80 | Лазанье по канату и круговая тренировка. | | | | 1 час | | 8 .04 |  | | |  | |
| 81 | Упражнения на развитие силы и гибкости. | | | | 1 час | | 9.04 |  | | |  | |
| 82 | Вращение обруча. | | | | 1 час | | 10.04 |  | | |  | |
| 83 | Лазанье по канату и круговая тренировка. | | | | 1 час | | 15.04 |  | | |  | |
| 84 | ОРУ в ходьбе. Упражнения для правильной осанки. | | | | 1 час | | 16.04 |  | | |  | |
| 85 | «История спортивных игр». | | | | 1 час | | 17.04 |  | | |  | |
| 86 | Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. | | | | 1 час | | 22.04 |  | | |  | |
| 87 | Обычный бег до 4 минут- коротким, средним и длинным шагом.  Подвижные игры: | | | | 1 час | | 23.04 |  | | |  | |
| 88 | Тестирование бега на 30 м с высокого старта. | | | | 1 час | | 24.04 |  | | |  | |
| 89 | Беговые упражнения. | | | | 1 час | | 29.04 |  | | |  | |
| 90 | Упражнения на развитие координационных способностей | | | | 1 час | | 30.04 |  | | |  | |
| 91 | Совершенствование скоростно-силовых способностей, метание. | | | | 1 час | | 7 .05 |  | | |  | |
| 92 | Подвижные игры для зала.. | | | | 1 час | | 8.05 |  | | |  | |
| 93 | Бег на 1000м | | | | 1 час | | 13.05 |  | | |  | |
| 94 | Кроссовая подготовка | | | | 1 час | | 14.05 |  | | |  | |
| 95 | Подвижные игры с мячом. | | | | 1 час | | 15.05 |  | | |  | |
| 96 | Безопасные подвижные игры на улице. | | | | 1 час | | 20.05 |  | | |  | |
| 97 | Знакомство с видами плавания и техникой | | | | 1 час | | 21.05 |  | | |  | |
| 98 | Упражнения на матах имитация процесса плавания, отработка техники. | | | | 1 час | | 22.05 мая |  | | |  | |
| 99 | Правила по футболу .Игра «Попади в ворота».ТБ. | | | 1 час | | | 27.05 |  | | |  | |
| 100 | Игра» Гонка мячей». Правила по футболу. | | | 1 час | | | 28.05 |  | | |  | |
| 101 | Игры «Слалом с мячом», »Гонка мячей». | | | 1 час | | | 29.05 |  | | |  | |
| 102 | Ведение мяча, обводка, передачи. | | | 1 час | | | 30.05 |  | | |  | |

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Классы: 3

Всего 102 часа; в неделю 3 часа.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы, темы | Кол-во часов | | |
| Всего за год  **пв** | Теория | Практика |
| 1 | ***Знания о физической культуре:***  физическая культура;  история физической культуры;  физические упражнения | **4**  1  1  2 | 1  1  1 | 1 |
| 2 | ***Способы физкультурной деятельности:***  самостоятельные занятия;  подвижные игры и развлечения  физкультурно – оздоровительная  деятельность; | **6**  2  2  2 | 1  1 | 1  2  1 |
| 3 | ***Физическое совершенство:***  лёгкая атлетика;  гимнастика с основами акробатики  подвижные игры;  спортивные игры; | ***92***  34  24  20  14 | 8  4  4  2 | 26  20  16  12 |
| 4 | **Итого:** | 102 | 23 | 79 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Календарно-тематическое планирование 3 класс** | | | | |
| № | Тема уроков | Кол-во часов | Дата проведения | | |
| план | факт | |
| Iчет | | | | | |
| 1 | Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Разновидности ходьбы. Обычный бег. | 1 | 3.09 |  | |
| 2 | Высокий старт. Низкий старт. Бег 30 метров. | 1 | 6 .09 |  | |
| 3 | История зарождения Олимпийских игр.  Строевые упражнения. Разновидности ходьбы | 1 | 7.09 |  | |
| 4 | Что такое физическая культура? Строевые упражнения. Разновидности ходьбы. | 1 | 10.09 |  | |
| 5 | Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием. | 1 | 13.09 |  | |
| 6 | Бег приставными шагами (левым и правым боком), зигзагом, в парах. | 1 | 14.09 |  | |
| 7 | Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке. с | 1 | 17 .09 |  | |
| 8 | Метание мяча. Подтягивание | 1 | 18.09 |  | |
| 9 | Бег 300м. Отжимание.  Игра «Третий лишний». | 1 | 20.09 |  | |
| 10 | Инструктаж по ТБ.  «К своим флажкам» .Эстафеты . | 1 | 24.09 |  | |
| 11 | «Прыгающие воробышки», «Зайцы в огороде». Эстафеты | 1 | 25.09 |  | |
| 12 | «Лисы и куры. «точный расчет!». Эстафеты. | 1 | 27.09 |  | |
| 13 | «Перестрелка», «Море волнуется» | 1 | 1.10 |  | |
| 14 | «Охотники». «Ночные снайперы». Эстафеты | 1 | 2.10 |  | |
| 15 | «Лисы и куры». «Точный расчет». Эстафеты. | 1 | 4.10 |  | |
| 16 | Инструктаж по ТБ. Игра «лапта». «Метко в цель» | 1 | 8 .10 |  | |
| 17 | Ловля и передача мяча. Игра «Лапта». «Крученый мяч» | 1 | 9 .10 |  | |
| 18 | Удары по мячу. Ловля и передача мяча. «Метко в цель». | 1 | 11 .10 |  | |
| 19 | Ловля и передача мяча. Игра «Лапта». «Крученый мяч. | 1 | 15.10 |  | |
| 20 | Инструктаж по ТБ. Ведение мяча. Передача мяча. | 1 | 16 .10 |  | |
| 21 | Передача мяча двумя руками. Ведение мяча. «Мяч соседу». | 1 | 18 .10 |  | |
| 22 | Ловля и передача мяча двумя руками из-за головы. Броски в цель. | 1 | 22 .10 |  | |
| 23 | Ловля и передача мяча двумя руками из-за головы. Ведение мяча. | 1 | 23.10 |  | |
| 24 | Броски в цель. Ловля и передача мяча. «Передал – садись». | 1 | 25 .10 |  | |
| 26 | Ведение мяча. «Попади в обруч». | 1 | 29 .10 |  | |
| 27 | Эстафеты с мячами. «Передал- садись. | 1 | 29 .10 |  | |
| 2 четверть-21 ч | | | | | |
| 28 | Инструктаж по ТБ. Комплекс упражнений для утренней гимнастики. Строевые упражнения. | 1 | 9.11 |  | |
| 29 | Группировка. Перекаты в группировке | 1 | 12.11 |  | |
| 30 | ОРУ с предметами | 1 | 13.11 |  | |
| 31 | Кувырок вперед .Кувырок назад. | 1 | 16.11 |  | |
| 32 | Стойка на лопатках. Два кувырка вперед слитно. | 1 | 19.11 |  | |
| 33 | Упражнения в равновесии. Стойка на лопатках. | 1 | 20.11 |  | |
| 34 | Смешанные висы и упоры. Упражнения в равновесии. | 1 | 23.11 |  | |
| 35 | Мост из положения лежа. | 1 | 26.11 |  | |
| 36 | Стойка на лопатках. | 1 | 27.11 |  | |
| 37 | Колесо . Игра «Удочка» | 1 | 30.11 |  | |
| 38 | Прыжки с поворотом на 180° и 360°. Игра «Медведи и пчелы» | 1 | 3.12 |  | |
| 39 | Вращение обруча. Игра «Жмурки» | 1 | 4.12 |  | |
| 40 | Прыжки с поворотом на 180° и 360°. Игра «Ловля обезьян» | 1 | 7.12 |  | |
| 41 | Вращение обруча. Игра «Совушка» | 1 | 10.11 |  | |
| 42 | Инструктаж по ТБ  « К своим флажкам»  Два мороза» Эстафеты | 1 | 11.12 |  | |
| 43 | «Прыгающие воробышки», «Зайцы в огороде. Эстафеты. | 1 | 14.12 |  | |
| 44 | Правила игры в настольный теннис. Т.Б | 1 | 17.12 |  | |
| 45 | Набивание мяча на ракетке. Эстафеты с мячами и ракетками. | 1 | 18 .12 |  | |
| 46 | Стойка и перемещение мяча. Набивание мяча на ракетке. Игра «Крученый мяч» | 1 | 21.12 |  | |
| 47 | Набивание мяча на ракетке. Стойка и перемещение игрока. Эстафеты с мячами и ракетками | 1 | 24.12 |  | |
| 48 | Набивание мяча на ракетке. Стойка и перемещение игрока. Эстафеты с мячами и ракетками | 1 | 25.12 |  | |
| 3 четверть - | | | | | |
| 49 | Инструктаж по ТБ. Подбор, переноска и надевание лыж. | 1 | 11.01 |  | |
| 50 | Повороты на месте. | 1 | 14.01 |  | |
| 51 | Ступающий шаг. Игра «Кто дальше прокатится» | 1 | 15.01 |  | |
| 52 | Передвижение на лыжах разными способами. | 1 | 18.01 |  | |
| 53 | Ступающий шаг. Повороты на месте | 1 | 21.01 |  | |
| 54 | Скользящий шаг. Игра «Проехать через ворота» | 1 | 22 .01 |  | |
| 55 | Передвижение скользящим шагом без палок. | 1 | 25.01 |  | |
| 56 | Передвижение скользящим и ступающим шагом с палками. | 1 | 28.01 |  | |
| 57 | Подъем и спуски под уклон. Игра «Кто дальше прокатится». | 1 | 29.01 |  | |
| 58 | Поворот переступанием на месте. | 1 | 1.02 |  | |
| 59 | Подъемы и спуски под уклон.  Поворот переступанием на месте (закрепление) | 1 | 4 .02 |  | |
| 60 | Прохождение дистанции 1 км. Подвижная игра на лыжах «Подними предмет» | 1 | 5 .02 |  | |
| 61 | Прохождение дистанции 1.5 км. | 1 | 8.02 |  | |
| 62 | Двухшажный ход | 1 | 11.02 |  | |
| 63 | Техника попеременного двухшажного хода | 1 | 12.02 |  | |
| 64 | Техника подъёма «полуёлочкой» | 1 | 15.02 |  | |
| 65 | Техника подъёма «лесенкой» левым, правым боком | 1 | 18.02 |  | |
| 66 | Контрольный урок по лыжной подготовке. | 1 | 19.02 |  | |
| 67 | Инструктаж по ТБ на занятиях по футболу. Правила игры. | 1 | 22.02 |  | |
| 68 | Передача мяча. Остановка мяча. Ведение мяча. | 1 | 25 .02 |  | |
| 69 | Ведение мяча. Игра «Рывок за мячом» | 1 | 26.02 |  | |
| 70 | Удары по мячу ногой. Отбор мяча. Игра «Обгони мяч» | 1 | 1.03 |  | |
| 71 | Жонглирование. Удары по мячу. | 1 | 4.03 |  | |
| 72 | Учебная игра в футбол. | 1 | 5.03 |  | |
| 73 | Удары по мячу головой. Отбор мяча. Игра «Обгони мяч» | 1 | 09.03 |  | |
| 74 | Остановка мяча. Ведение мяча. Финты. | 1 | 11..03 |  | |
| 75 | Учебная игра в футбол. Игра «Девятка» | 1 | 12 .03 |  | |
| 76 | Учебная игра в футбол. Игра «Угловой удар» | 1 | 15.03 |  | |
| 77 | Инструктаж по ТБ. «К своим флажкам» «Два мороза» Эстафеты. | 1 | 18.03 |  | |
| 78 | «Прыгающие воробышки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. | 1 | 19 .03 |  | |
| 79 | Инструктаж по ТБ. Ведение мяча. Передача мяча | 1 | 22 .03 |  | |
| 80 | Ловля и передача мяча двумя руками из-за головы. Ведение мяча. | 1 | 5 .03 |  | |
| 81 | Броски в цель. Ловля и передача мяча. «Передал –садись». | 1 | 8.04 |  | |
| 82 | Броски в цель. Ловля и передача мяча. «Передал –садись». | 1 | 9.04 |  | |
| 83 | Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Разновидности ходьбы. Обычный бег. | 1 | 12.04 |  | |
| 84 | Высокий старт. Низкий старт. Бег 30 м. | 1 | 15.04 |  | |
| 85 | Челночный бег 3\*10м Прыжки в длину с разбега. | 1 | 16.04 |  | |
| 86 | Строевые упражнения. Разновидности ходьбы. | 1 | 19.04 |  | |
| 87 | Метание мяча. Подтягивание. | 1 | 22 .04 |  | |
| 88 | Бег 300м. Отжимание. Игра «Третий лишний» | 1 | 25 .04 |  | |
| 89 | Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке. | 1 | 26 .04 |  | |
| 90 | Эстафетный бег. Бег с мячами. | 1 | 5 .05 |  | |
| 91 | Строевые упражнения. Наклоны из положения стоя. | 1 | 7 .05 |  | |
| 92 | Бег 1000м. Подтягивание. Игра «Третий лишний» | 1 | 10 .05 |  | |
| 93 | Бег 1000м. Подтягивание. Игра «Вышибалы» | 1 | 12 .05 |  | |
| 94 | Инструктаж по ТБ. «К своим флажкам». «Мудрая сова» Эстафеты | 1 | 14 .05 |  | |
| 95 | «Прыгающие воробушки». «Зайцы в огороде».Эстафеты | 1 | 17.05 |  | |
| 96 | «Лисы и куры». «Точный расчет» Эстафеты. | 1 | 19 .05 |  | |
| 97 | «Перестрелка». «Море волнуется» Эстафеты. | 1 | 21.05 |  | |
| 98 | «Охотники» «Ночные снайперы». Эстафеты. | 1 | 22 .05 |  | |
| 99 | Жонглирование. остановки и передачи мяча. | 1 | 25.05 |  | |
| 100 | Ловля и передача мяча. Игра «Лапта» |  | 26.05 |  | |
| 101 | Удары по мячу. Ловля и передача мяча. | 1 | 27.05 |  | |
| 102 | Ведение мяча. Работа в парах. | 1 | 31 .05 |  | |

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Классы: 4

Всего 102 часа; в неделю 3 часа.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы, темы | Кол-во часов | |  |
| Всего за год | Теория | |
| 1 | ***Знания о физической культуре:***  физическая культура;  история физической культуры;  физические упражнения | **5**  1  1  3 | 1  1  2 | |
| 2 | ***Способы физкультурной деятельности:***  самостоятельные занятия;  подвижные игры и развлечения  Физкультурно – оздоровительная  деятельность; | **5**  2  1  2 | 1  1 | |
| 3 | ***Физическое совершенство:***  лёгкая атлетика;  гимнастика с основами акробатики  подвижные игры, элементы спортивных игр;  лыжные гонки;  плавание; | ***92***  19  28    25  18  2 | 6  8    7  4  2 | |
| 4 | **Итого:** | 102 | 33 | |

**4 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уроуровень |  | | | | |
| высокий | | средний | низкий | высокий | средний |
| Мальчики | | | | Девочки | |
| Подтягивание в висе, количество раз | 6 | | 4 | 3 |  |  |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, количество раз |  | |  |  | 18 | 15 |
| Бег 60 м с высокого старта, с | 10,0 | | 10,8 | 11,0 | 10,3 | 11,0 |
| Бег 1000 м (мин, с) | 4,30 | | 5,00 | 5,30 | 5,00 | 5,40 |
| Ходьба на лыжах 1 км (мин, с) | 7,00 | | 7,30 | 8,00 | 7,30 | 8,00 |

**Календарно- тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Тема урока*** | | | | | |  | | ***Дата проведения*** | | | |
| ***план*** | | | ***факт*** |
|  | | |  |
| 1 четверть – 27 час | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | Инструктаж по ТБ.  ОРУ. Эстафеты. | | | | | 1 час | | 02.09 | | |  |
| 2 | | Высокий старт | | | | 1 час | | | 04.09 | | |  |
| 3 | | Тестирование бега на 30 м с высокого старта | | | | 1 час | | | 05.09 | | |  |
| 4 | | Челночный бег | | | | 1 час | | | 09.09 | | |  |
| 5 | | Тестирование челночного бега 3x10 м | | | | 1 час | | | 11 09 | | |  |
| 6 | | Техника метания на дальность | | | | 1 час | | | 12.09 | | |  |
| 7 | | Тестирование метания на дальность | | | | 1 час | | | 16.09. | | |  |
| 8 | | Тестирование бега на 60 м с высокого старта. | | | | 1 час | | | 18.09. | | |  |
| 9 | | Техника прыжка в длину с разбега | | | | 1 час | | | 19.09. | | |  |
| 10 | | Прыжок в длину с разбега на результат | | | | 1 час | | | 23.09. | | |  |
| 11 | | Метание малого мяча на точность. | | | | 1 час | | | 25.09. | | |  |
| 12 | | Тестирование метание малого мяча на точность | | | 1 час | | | | 26.09 | | |  |
| 13 | | Наклон вперед из положения стоя. | | | 1 час | | | | 01.10. | | |  |
| 14 | | Тестирование наклона вперед из положения стоя | | | 1 час | | | | 30.10 | | |  |
| 15 | | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с | | | 1 час | | | | 02.10 | | |  |
| 16 | | Тестирование прыжка в длину с места | | | 1 час | | | | 03.10 | | |  |
| 17 | | Техника подтягивания и отжимания. | | | 1 час | | | | 09.10 | | |  |
| 18 | | Подтягивания на результат | | | 1 час | | | | 0.10 | | |  |
| 19 | | Отжимания на результат. | | 1 час | | | | | 14.10 | | |  |
| 20 | | Броски и ловля мяча в парах | | 1 час | | | | | 16.10 | | |  |
| 21 | | Броски мяча в на точность | | 1 час | | | | | **17.10.** | | |  |
| 22 | | Броски и ловля мяча в парах у стены | 1 час | | | | | | **21.10** | | |  |
| 23 | | Ведение мяча. | 1 час | | | | | | 23.10 | | |  |
| 24 | | Работа в атаке и защите.  Броски мяча в кольцо | 1 час | | | | | | 24.10 | | |  |
| 25 | | Броски мяча в кольцо. | 1 час | | | | | | 28.10 | | |  |
| 26 | | Контрольный урок с мячом. Повторение | 1 час | | | | | | 30.10 | | |  |
| 27 | | Спортивные игры. | 1 час | | | | | | 31.10 | | |  |
| 2 четверть-21 час | | | | | | | | | | | | |
| 28 | | ТБ на уроках гимнастики. ОРУ. Кувырок вперед, кувырок  назад и перекат | 1 час | | | | | | 09.11 | |  | |
| 29 | | Стойка на лопатках. | 1 час | | | | | | 12.11 | |  | |
| 30 | | ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад и перекат. (закрепление) | 1 час | | | | | | 13.11 | |  | |
| 31 | | Мост. Игра «Точный поворот». | 1 час | | | | | | 16.11 | |  | |
| 32 | | ОРУ. Мост. Кувырок назад и перекат. Игра «Точный поворот»  .(закрепление) | 1 час | | | | | | 19.11 | |  | |
| 33 | | Висы.  ОРУ с гимнастической палкой. | 1 час | | | | | | 20.11 | |  | |
| 34 | | Вис с прямыми ногами. | 1 час | | | | | | 23.11 | |  | |
| 35 | | Вис на согнутых руках согнув ноги | 1 час | | | | | | 26.11 | |  | |
| 36 | | Поднимание ног в висе. Эстафеты. | 1 час | | | | | | 27.11 | |  | |
| 37 | | Поднимание ног в висе поочередно. Игра «Передал- садись» | 1 час | | | | | | 30.11 | |  | |
| 38 | | Поднимание ног в висе. Эстафеты. Контрольный тест | 1 час | | | | | | 3 .12 | |  | |
| 39 | | Колесо. ОРУ с мячами. | 1 час | | | | | | 04.12 | |  | |
| 40 | | Подтягивание в висе. | 1 час | | | | | | 07.12 | |  | |
| 41 | | Опорный прыжок. | 1 час | | | | | | 10 .12 | |  | |
| 42 | | Лазанье по канату. | 1 час | | | | | | 11.12 | |  | |
| 43 | | Лазанье по канату в 3 приема  ОРУ в движении. | | 1 час | | | | | 14.12 | |  | |
| 44 | | Подтягивание в висе.( закрепление) | | 1 час | | | | | 17.12 | |  | |
| 45 | | Лазанье по канату в 3 приема (закрепление) | | 1 час | | | | | 18.12 | |  | |
| 46 | | Перелезание через препятствия. | | 1 час | | | | | 21.12 | |  | |
| 47 | | Перелезание через препятствия (закрепления) | | 1 час | | | | | 24.12 | |  | |
| 48 | | Опорный прыжок (закрепление) | | 1 час | | | | | 25.12 | |  | |
| 3 четверть- | | | | | | | | |  | | | |
| 49 | | Вводный. Правила ТБ во время лыжной подготовки. | | | | | | 1 час | 11.01 | |  | |
| 50 | | Техника передвижения на лыжах без палок. и техника  торможения на лыжах | | | | | | 1 час | 14.01 | |  | |
| 51 | | Учет навыков спуска со склона | | | | | | 1 час | 15.01 | |  | |
| 52 | | Преодоление дистанции 1,5 км со средней скоростью. | | | | | | 1 час | 18.01 | |  | |
| 53 | | Попеременный ход с палками | | | | | | 1 час | 21.01 | |  | |
| 54 | | Двухшажный ход с палками | | | | | | 1 час | 22.01 | |  | |
| 55 | | Одновременный одношажный ход на лыжах | | | | | | 1 час | 25.01 | |  | |
| 56 | | Передвижение на лыжах «змейкой» | | | | | | 1 час | 28.01 | |  | |
| 57 | | Совершенствование техники попеременного двухшажного  хода | | | | | | 1 час | 29.01 | |  | |
| 58 | | Техника одновременного двухшажного хода | | | | | | 1 час | 01.02 | |  | |
| 59 | | Техника попеременного и одновременного двухшажных  ходов (закрепление) | | | | | | 1 час | 04.02 | |  | |
| 60 | | Техника подъёма «полуёлочкой» | | | | | | 1 час | 05.02 | |  | |
| 61 | | Техника подъёма «лесенкой» левым боком и правым боком | | | | | | 1 час | 08.02 | |  | |
| 62 | | Совершенствование техника подъёма «лесенкой» | | | | | | 1 час | 11.02 | |  | |
| 63 | | Совершенствование техники передвижения на лыжах | | | | | | 1 час | 12.02 | |  | |
| 64 | | Скользящий шаг. Игра «Проехать через ворота» | | | | | | 1 час | 15.02 | |  | |
| 65 | | Передвижение скользящим шагом без палок. | | | | | | 1 час | 18.02 | |  | |
| 66 | | Подъем и спуски под уклон. Игра «Кто дальше прокатится». | | | | | | 1 час | 19.02 | |  | |
| 67 | | Поворот переступанием на месте. Подъемы и спуски под уклон | | | | | | 1 час | 22.02 | |  | |
| 68 | | Равномерное передвижение попеременным 2-ух шажн. Ходом дистанции 1 км. | | | | | | 1 час | 25.02 | |  | |
| 69 | | Контрольный урок по лыжной подготовке. | | | | | | 1 час | 26.02 | |  | |
| 70 | | Техника футбольных упражнений. Передачи мяча. | | | | | | 1 час | 1.03 | |  | |
| 71 | | Спортивная игра «Футбол» | | | | | | 1 час | 4.03 | |  | |
| 72 | | Подвижные и спортивные игры | | | | | | 1 час | 5.03 | |  | |
| 73 | | Прыжок в высоту с прямого разбега | | | | | | 1 час | 11.03 | |  | |
| 74 | | Прыжок в высоту способом «перешагивание» | | | | | | 1 час | 12.03 | |  | |
| 75 | | Элементы волейбола. Учебная игра в пионербол. | | | | | | 1 час | 15.03 | |  | |
| 75 | | Знакомство с опорным прыжком | | | | | | 1 час | 18 .03 | |  | |
| 76 | | Опорный прыжок | | | | | | 1 час | 19 .03 | |  | |
| 77 | | Контрольный урок по опорному прыжку | | | | | | 1 час | 22.03 | |  | |
|  | |  | | | | | |  | | | | |
| 78 | | Подвижная игра «Пионербол» | | | | | | 1 час | 01. 04 |  | | |
| 79 | | Знакомство с элементами волейбола | | | | | | 1 час | 02 04 |  | | |
| 80 | | Волейбольные упражнения | | | | | | 1 час | 06 .04 |  | | |
| 81 | | Контрольный урок по волейболу | | | | | | 1 час | 08.04 |  | | |
| 82 | | Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы» | | | | | | 1 час | 11 .04 | |  | |
| 83 | | Броски набивного мяча правой и левой рукой | | | | | | 1 час | 13 .04 | |  | |
| 84 | | Тестирование виса на время | | | | | | 1 час | 15 .04 | |  | |
| 85 | | Тестирование наклона вперед из положения стоя. | | | | | | 1 час | 18 .04 | |  | |
| 86 | | Тестирование прыжка в длину с места | | | | | | 1 час | 20 .04 | |  | |
| 87 | | Тестирование подтягиваний и отжиманий | | | | | | 1 час | 22.04 | |  | |
| 88 | | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с | | | | | | 1 час | 25 .04 | |  | |
| 89 | | Техника баскетбола.  Баскетбольные упражнения. | | | | | | 1 час | 27. 04 | |  | |
| 90 | | Тестирование метания малого мяча на точность | | | | | | 1 час | 29.04 | |  | |
| 91 | | Спортивная игра «Баскетбол» | | | | | | 1 час | 05.05 | |  | |
| 92 | | Беговые упражнения | | | | | | 1 час | 06.05 | |  | |
| 93 | | Тестирование бега на 30 м с высокого старта | | | | | | 1 час | 08.05 | |  | |
| 94 | | Тестирование челночного бега 3x10 м | | | | | | 1 час | 12.05 | |  | |
| 95 | | Тестирование метания мешочка в дальность | | | | | | 1 час | 14. .05 | |  | |
| 96 | | Тестирование бега на 60 м с высокого старта | | | | | | 1 час | 15.05 | |  | |
| 97 | | Спортивная игра «Футбол» | | | | | | 1 час | 19.05 | |  | |
| 98 | | Бег на 1000 м | | | | | | 1 час | 21.05 | |  | |
| 99 | | Спортивные игры | | | | | | 1 час | 22.05 | |  | |
| 100 | | Подвижные и спортивные игры | | | | | | 1 час | 26.05 | |  | |
| 101 | | Инструктаж по ТБ. Названия плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения. | | | | | | 1 час | 28.05 | |  | |
| 102 | | Приёмы спасения на воде. | | | | | | 1 час | 29.05 | |  | |