****

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Данная рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов составлена в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273 – ФЗ « Об образовании в Российской Федерации» ;

-Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом Министерства и науки Российской Федерации от !7. 12. 2010 № 1897;

-Основной образовательной программой начального общего образования Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения « Средняя общеобразовательная школа № 9 « с. Хвалынка;

-на основе примерной основной общеобразовательной программы начального общего образования ( Протокол от 28.06. 2016 г. № 2/16 – з)

-данная рабочая программа по физической культуре для 1 - 4 класса разработана на основе авторской программы В.И. Ляха, А.А. Зданевича. (Рабочие программы. Предметная линия учебников системы «Школа России». 1-4 классы. -М.:Просвещение,2020).

В соответствии с базисным учебным планом на занятие физической культурой отводится 2 часа в неделю всего 66 часов в 1 классе (33 учебные недели), 68 в 2-4 кассах (34 учебных недели).

Реализация учебного курса осуществляется по УМК «Школа России».

Для реализации программного содержания используется учебник: Лях В. И.Физическая культура. 1-4 классы : учебник для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. - М.: Просвещение, 2019.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладноориентированной направленности.

# ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

**Личностные результаты**

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

### проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

### **Гражданско-патриотического воспитания:**

становление ценностного отношения к своей Родине — России; понимание особой роли многонациональной России в современном мире;

осознание своей этнокультурной и российской

гражданской идентичности,принадлежностикроссийскомународу,ксвоей национальнойобщности;

сопричастность к прошлому, настоящему и будущему своей страны и родного края; проявление интереса к истории и многонациональнойкультуресвоейстраны,уваженияксво- ему и другимнародам;

первоначальные представления о человеке как члене общества, осознание прав и ответственности человека как члена общества.

**Духовно-нравственного воспитания:**

проявление культуры общения, уважительного отношения к людям, их взглядам, признанию их индивидуальности принятиесуществующихвобщественравственно-этических нормповеденияиправилмежличностныхотношений,которые строятся на проявлении гуманизма, сопереживания, уважения идоброжелательности;

применение правил совместной деятельности, проявление способностидоговариваться,неприятиелюбыхформповедения,направленныхнапричинениефизическогоиморального вреда другимлюдям.

**Эстетического воспитания:**

пониманиеособойролиРоссиивразвитииобщемировойхудожественнойкультуры,проявлениеуважительногоотношения,восприимчивостииинтересакразнымвидамискусства, традициям и творчеству своего и другихнародов;

использование полученных знаний в продуктивной ипреобразующей деятельности, в разных видах художественной деятельности.

**Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия**:

соблюдение правил организации здорового и безопасного (длясебяидругихлюдей)образажизни;выполнениеправил безопасногоповедениивокружающейсреде(втомчислеин- формационной);

приобретениеопытаэмоциональногоотношенияксредеобитания, бережное отношение к физическому ипсихическому здоровью.

**Трудового воспитания:**

осознание ценности трудовой деятельности в жизничеловекаиобщества,ответственноепотреблениеибережноеотношение к результатам труда, навыки участия в различных видах трудовой деятельности, интерес к различным профессиям.

**Экологического воспитания:**

осознание роли человека в природе и обществе, принятие экологических норм поведения, бережного отношения к природе, неприятие действий, приносящих ей вред.

**Ценности научного познания:**

ориентация в деятельности на первоначальные представления о научной картине мира;

осознание ценности познания, проявление познавательного интереса, активности, инициативности, любознательности и самостоятельности в обогащении своих знаний, в том числе с использованием различных информационных средств.

**Метапредметные результаты**

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;

устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;

выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

коммуникативные УУД:

воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;

управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;

обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

регулятивные УУД:

выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;

выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;

проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

По окончании второго года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;

выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;

обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;

вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения;

коммуникативные УУД:

объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);

исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;

делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности;

регулятивные УУД:

соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);

выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;

контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

По окончании третьего года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;

объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;

понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам);

коммуникативные УУД:

организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;

правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;

делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;

взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;

оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

По окончанию четвёртого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;

объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;

коммуникативные УУД:

взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;

оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;

оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

**Предметные результаты**

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;

соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;

выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;

демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному; выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;

демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;

передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);

играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью

**Планируемые результаты освоения программы**

**1 класс**

**Личностные**

У обучающихся будут сформированы:

* положительное отношение к урокам физической куль­туры.

Обучающиеся получат возможность для формирования:

* познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
* понимания значения физической культуры для укрепле­ния здоровья человека;
* мотивации к выполнению закаливающих процедур;
* становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
* формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
* проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
* уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
* стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
* проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

**Метапредметные**

**Регулятивные**

Обучающиеся научатся:

* адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем;
* следовать при выполнении физических упражнений ин­струкциям учителя;
* вносить коррективы в свою работу.

Обучающиеся получат возможность научиться:

* понимать цель выполняемых действий;
* адекватно оценивать правильность выполнения задания;
* самостоятельно выполнять комплексы упражнений, на­правленные на развитие физических качеств;
* использовать национальные игры во время прогулок.

**Познавательные**

Обучающиеся научатся:

* «читать» условные знаки, данные в учебнике;
* находить нужную информацию в словаре учебника;
* различать понятия «физическая культура» и «физиче­ские упражнения»;
* определять влияние физических упражнений на здо­ровье человека.

Обучающиеся получат возможность научиться:

* осуществлять поиск необходимой информации для вы­полнения учебных заданий, используя справочные мате­риалы учебника;
* различать, группировать подвижные и спортивные игры;
* характеризовать основные физические качества;
* группировать народные игры по национальной принад­лежности;
* устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

**Коммуникативные**

Обучающиеся научатся:

* отвечать на вопросы и задавать вопросы;
* выслушивать друг друга;
* рассказывать об истории возникновения физической культуры, о режиме дня первоклассника, о личной гиги­ене, о правильной осанке.

Обучающиеся получат возможность научиться:

* рассказывать о влиянии физических упражнений на ор­ганизм человека;
* рассказывать об истории появления гимнастики, лыж­ных гонок, лёгкой атлетики;
* высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;
* договариваться и приходить к общему решению, работая впаре.

**Предметные**

Обучающиеся научатся:

* выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
* рассказывать об истории возникновения физической культуры;
* различать понятия «физическая культура» и «физиче­ские упражнения»;
* понимать значение физических упражнений для здо­ровья человека;
* называть основные способы передвижений человека;
* рассказывать о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке;
* определять подбор одежды и инвентаря для лыжных прогулок;
* называть основные физические качества человека;
* определять подвижные и спортивные игры;
* выполнять строевые упражнения;
* выполнять различные виды ходьбы;
* выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с поворотом на 90°;
* прыгать через неподвижную и качающуюся скакалку;
* метать теннисный мяч в вертикальную и горизонталь­ную цель с 3 м;
* выполнять перекаты в группировке;
* лазить по гимнастической стенке и по наклонной ска­мейке;
* перелезать через гимнастическую скамейку и горку ма­тов;
* выполнять танцевальные шаги;
* играть в подвижные игры;
* выполнять элементы спортивных игр.

Обучающиеся получат возможность научиться:

* рассказывать о влиянии физических упражнений на ор­ганизм человека;
* определять причины, которые приводят к плохой осанке;
* рассказывать об истории появления гимнастики, лыж­ных гонок, лёгкой атлетики;
* различать подвижные и спортивные игры;
* самостоятельно составлять и выполнять комплексы уп­ражнений, направленные на развитие физических ка­честв;
* выполнять упражнения для формирования правильной осанки;
* играть в подвижные игры во время прогулок.

**2 класс**

**Личностные результаты:**

У обучающихся будут сформированы:

* чувства гордости за свою Родину, уважение к многонациональному российскому обществу;
* уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов;
* развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

Обучающиеся получат возможность для формирования:

* самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
* эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
* навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
* установки на безопасный, здоровый образ жизни;
* становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
* формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
* проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
* уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
* стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
* проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

**Метапредметные результаты:**

**Регулятивные**

Обучающиеся научатся:

* адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем;
* следовать при выполнении физических упражнений ин­струкциям учителя;
* вносить коррективы в свою работу.

Обучающиеся получат возможность научиться:

* понимать цель выполняемых действий;
* адекватно оценивать правильность выполнения задания;
* самостоятельно выполнять комплексы упражнений, на­правленные на развитие физических качеств;
* использовать национальные игры во время прогулок.

**Познавательные**

Обучающиеся научатся:

* «читать» условные знаки, данные в учебнике;
* находить нужную информацию в словаре учебника;
* различать понятия «физическая культура» и «физиче­ские упражнения»;
* определять влияние физических упражнений на здо­ровье человека.

Обучающиеся получат возможность научиться:

* осуществлять поиск необходимой информации для вы­полнения учебных заданий, используя справочные мате­риалы учебника;
* различать, группировать подвижные и спортивные игры;
* характеризовать основные физические качества;
* группировать народные игры по национальной принад­лежности;
* устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

**Коммуникативные**

Обучающиеся научатся:

* отвечать на вопросы и задавать вопросы;
* выслушивать друг друга;
* рассказывать об истории возникновения физической культуры, о режиме дня первоклассника, о личной гиги­ене, о правильной осанке.

Обучающиеся получат возможность научиться:

* рассказывать о влиянии физических упражнений на ор­ганизм человека;
* рассказывать об истории появления гимнастики, лыж­ных гонок, лёгкой атлетики;
* высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;
* договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

**Предметные результаты:**

Обучающиеся научатся:

* планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
* излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
* использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
* оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
* соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

Обучающиеся получат возможность научиться:

* выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
* 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 условиях.

**3 класс**

**Личностные результаты:**

У обучающихся будут сформированы:

* чувства гордости за свою Родину, уважение к многонациональному российскому обществу;
* уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов;
* развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

Обучающиеся получат возможность для формирования:

* самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
* эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
* навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
* установки на безопасный, здоровый образ жизни;
* становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
* формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
* проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
* уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
* стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
* проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

**Метапредметные результаты:**

**Регулятивные**

Обучающиеся научатся:

* принимать и сохранять учебную задачу;
* учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
* планировать свое действие с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
* учитывать правило в планировании и контроле способа решения;
* осуществлять итоговый контроль по результату;
* адекватно воспринимать оценку учителя;
* различать способ и результат действия;

Обучающиеся получат возможность научиться:

* адекватно воспринимать предложения учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок;
* выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить, определять качество и уровня усвоения;
* устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели;
* соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи;

**Познавательные**

Обучающиеся научатся:

* осуществлять поиск информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы;
* использовать знаково – символические средства, в том числе модели и схемы для решения задач;
* строить речевое высказывание в устной и письменной форме;
* ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
* строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
* устанавливать аналогии;

Обучающиеся получат возможность научиться:

* создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
* моделировать, т.е. выделять и обобщенно фиксировать группы существенных признаков объектов с целью решения конкретных задач;
* поиск и выделение необходимой информации из различных источников в разных формах (текст, рисунок, таблица, диаграмма, схема);
* сбор информации (извлечение необходимой информации из различных источников; дополнение таблиц новыми данными;
* обработка информации (определение основной и второстепенной информации;
* запись, фиксация информации об окружающем мире, в том числе с помощью ИКТ, заполнение предложенных схем с опорой на прочитанный текст;
* анализ информации;
* передача информации (устным, письменным, цифровым способами);
* интерпретация информации (структурировать; переводить сплошной текст в таблицу, презентировать полученную информацию, в том числе с помощью ИКТ);

**Коммуникативные**

Обучающиеся научатся:

* 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 приводить 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;

Обучающиеся получат возможность научиться:

* слушать собеседника;
* определять общую цель и пути ее достижения;
* осуществлять взаимный контроль,
* адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих,
* оказывать в сотрудничестве взаимопомощь;

**Предметные результаты:**

Обучающиеся научатся:

* формировать представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы;
* научатся умениям организовать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

Обучающиеся получат возможность научиться:

* систематическому наблюдению за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
* взаимодействию со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* выполнению простейших акробатических и гимнастических комбинаций на качественном уровне;
* выполнению технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**4 класс**

**Личностные результаты:**

У обучающихся будут сформированы:

* чувства гордости за свою Родину, уважение к многонациональному российскому обществу;
* уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов;
* развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.

Обучающиеся получат возможность для формирования:

* самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
* эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
* навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
* установки на безопасный, здоровый образ жизни;
* становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
* формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
* проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
* уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
* стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
* проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

**Метапредметные результаты:**

**Регулятивные**

Обучающиеся научатся:

* принимать и сохранять учебную задачу;
* учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
* планировать свое действие с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
* учитывать правило в планировании и контроле способа решения;
* осуществлять итоговый контроль по результату;
* адекватно воспринимать оценку учителя;
* различать способ и результат действия;

Обучающиеся получат возможность научиться:

* адекватно воспринимать предложения учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок;
* выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить, определять качество и уровня усвоения;
* устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели;
* соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи;

**Познавательные**

Обучающиеся научатся:

* осуществлять поиск информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы;
* использовать знаково – символические средства, в том числе модели и схемы для решения задач;
* строить речевое высказывание в устной и письменной форме;
* ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
* строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
* устанавливать аналогии;

Обучающиеся получат возможность научиться:

* создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
* моделировать, т.е. выделять и обобщенно фиксировать группы существенных признаков объектов с целью решения конкретных задач;
* поиск и выделение необходимой информации из различных источников в разных формах (текст, рисунок, таблица, диаграмма, схема);
* сбор информации (извлечение необходимой информации из различных источников; дополнение таблиц новыми данными;
* обработка информации (определение основной и второстепенной информации;
* запись, фиксация информации об окружающем мире, в том числе с помощью ИКТ, заполнение предложенных схем с опорой на прочитанный текст;
* анализ информации;
* передача информации (устным, письменным, цифровым способами);
* интерпретация информации (структурировать; переводить сплошной текст в таблицу, презентировать полученную информацию, в том числе с помощью ИКТ);

**Коммуникативные**

Обучающиеся научатся:

* 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 приводить 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;

Обучающиеся получат возможность научиться:

* слушать собеседника;
* определять общую цель и пути ее достижения;
* осуществлять взаимный контроль,
* адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих,
* оказывать в сотрудничестве взаимопомощь;

**Предметные результаты:**

Обучающиеся научатся:

* формировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы;
* научатся умениям организовать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

Обучающиеся получат возможность научиться:

* систематическому наблюдению за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
* взаимодействию со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* выполнению простейших акробатических и гимнастических комбинаций на качественном уровне;

**В результате изучения учебного курса «Физическая культура» за 1-4 классы**

**Выпускник научится**

**Знания о физической культуре**

* 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).

**Способы физкультурной деятельности**

* 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;

**Физическое совершенствование**

* 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 акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* 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 получит возможность научиться**

**Знания о физической культуре**

* 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**

* целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
* выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

**Физическое совершенствование**

* сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
* играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**Содержание учебного предмета**

**1 класс**

**Знания о физической культуре (в процессе урока)**

      Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

**Способы физкультурной деятельности (в процессе урока)**

      Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

**Физическое совершенствование (66 ч)**

**Легкая атлетика (26ч)**  Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.  
 Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.  
 Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.  
 Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

**Гимнастика с элементами акробатики(20ч)**  
 Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну, выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.  
    Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.  
    **Гимнастические упражнения прикладного характера**: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и ползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно махом правой и левой ногой, ползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

**На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:**«У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов»*,* «Совушка», «Салки-догонялки*»,* «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» ;игровые задания с использованием строевых упражнений типа*:* «Становись — разойдись», «Смена мест». Наклон вперед из положения стоя: контроль.

**Подвижные игры с элементами баскетбола(20ч)** Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Попади в обруч». Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч водящему». Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «У кого меньше мячей». Ведение на месте правой и левой рукой. Игра «У кого меньше мячей». Бросок мяча. Эстафеты с мячами. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Подвижная игра «К своим флажкам». Бросок мяча снизу на месте в щит. Игра «Не давай мяч водящему». Ловля и передача мяча на месте. Подвижная игра «Передача мяча в колоннах». Броски и ловля мяча в парах. Ведение мяча на месте и в движении.

**2 класс**

**Легкая атлетика (28ч)**

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

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

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

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

**Гимнастика с основами акробатики (24 ч)**

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

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

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

**Подвижные игры (16ч)**

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

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

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

**Спортивные подвижные игры**

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

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

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

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

**3 класс**

**Знания о физической культуре(в процессе уроков)**

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

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

**Легкая атлетика (20 ч)** Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Содержание комплекса утренней зарядки. Совершенствование строевых упражнений,

прыжка в длину с места. Развитие выносливости в медленном двухминутном беге. Развитие координации движений и ориентации в пространстве в строевых упражнениях.

Развитие скорости в беге с высокого старта Контроль за развитием двигательных

качеств: челночный бег 3 х 10м. Объяснение понятия «пульсометрия». Развитие силы и ловкости в прыжках вверх и в длину с места. Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места Контроль за развитием двигательных качеств: метание малого мяча на дальность. Разучивание упражнений эстафеты «За мячом противника» Обучение метанию набивного мяча от плеча одной рукой. Развитие выносливости в беге в медленном темпе в течение 5 ми­нут. Разучива­ние беговых упражнений в эстафете. Обучение спе­циальным бего­вым упражне­ниям. Развитие силы, скорости в беге на дис­танцию 30 м.

**Гимнастика с основами акробатики (26 ч)**

Правила безо­пасного пове­дения в зале с инвентарем и на гимнастических снарядах. Развитие координационных способностей посредством общеразвивающих упражнений.

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

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

Контроль за развитием двигательных качеств: подъем туловища за 30 секунд Развитие силы, координационных способностей в упражнении «вис на гимнастической стенке на время». Совершенствование выполнения кувырка вперед. Совершенствование выполнения упражнения «стойка на лопатках». Обучение упражнениям акробатики в различных сочетаниях. Развитие ориентировки в пространстве в построениях и перестроениях

**Спортивные игры** (Баскетбол) **(11ч)***:* специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

**Спортивные игры (**волейбол, футбол) **(11 ч):** прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта»

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

**4 класс**

**Знания о физической культуре (в процессе уроков)**

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

**Способы физкультурной деятельности (в процессе уроков)**

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

**Физическое совершенствование (68 ч)**

**Легкая атлетика (22 ч)**

Совершенствование построений в шеренгу, колонну, выполнение строевых команд. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Совершенствование строевых упражнений. Контроль двигательных качеств: бег на 30 м.Низкий старт. Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места. Совершенствование техники бега.

Стартовое ускорение. Обучение бегу на 60 м с высокого и низкого старта. Финиширование. Совершенствование техники бега. Контроль двигательных качеств: бег на 1000 метров. Контроль двигательных качеств: метание теннисного мяча на дальность. Контроль двигательных качеств: челночный бег3x10 м. Совершенствование прыжков через низкие барьеры

**Гимнастика с основами акробатики (30 ч)**

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

Гимнастические упражненияприкладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги». Совершенствование упражнений: стойка на лопатках, «мост», кувырок вперед,  
кувырок назад. Развитие координации в упражнениях акробатики и гимнастики. Обучение опорному прыжку через гимнастического козла. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 30 секунд. Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Совершенствование техники выполнения упражнений акробатики методом круговой тренировки.

**Спортивные игры (баскетбол) *(*8 ч.)** Бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»). Совершенствование бросков баскетбольного мяча в кольцо способом «сверху» после ведения. Совершенствование ведения мяча с изменением направления. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением мяча.

**Спортивные игры (волейбол) 8 часов:**передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол». Совершенствование бросков мяча через сетку различными способами. Прием сверху и передача мяча после набрасывания партнером Обучение ловле мяча с последующими прыжками в два шага к сетке. Обучение упражнениям с мячом в парах:- верхняя передача мяча с собственным подбрасыванием. Обучение упражнениям с мячом в парах: -прием сверху и передача мяча после набрасывания партнером.

**Тематический план**

**1 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов** | **Количество часов** | **Виды, формы и содержание деятельности (модули)** |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе уроков | Школьный урок; классное руководство; экскурсии, экспедиции, походы |
| 2 | Легкая атлетика | 26 | Школьный урок; классное руководство; курсы внеурочной деятельности |
| 3 | Гимнастика. Подвижные игры. | 20 | Школьный урок; классное руководство |
| 4 | Подвижные игры c элементами баскетбола | 20 | Школьный урок; классное руководство |
| **Итого:** | | **66** |  |

**2 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование раздела** | **Количество часов** | **Виды, формы и содержание деятельности (модули)** |
| **1** | Знания о физической культуре | В процессе уроков | Школьный урок; классное руководство;  экскурсии, экспедиции, походы |
| **2** | Легкая атлетика | 28 | Школьный урок; классное руководство;  курсы внеурочной деятельности |
| **3** | Гимнастика с основами акробатики | 24 | Школьный урок, классное руководство |
| **4** | Подвижные игры, элементы спортивных игр (баскетбол, волейбол) | 16 | Школьный урок; классное руководство;  экскурсии, экспедиции, походы |
| **Итого:** | | **68** |  |

**3 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов** | **Количество часов** | **Виды, формы и содержание деятельности (модули)** |
| **1** | Знания о физической культуре | В процессе уроков | Школьный урок; классное руководство;  экскурсии, экспедиции, походы |
| **2** | Легкая атлетика | 20 | Школьный урок; классное руководство;  курсы внеурочной деятельности |
| **3** | Гимнастика с основами акробатики | 26 | Школьный урок, классное руководство |
| **4** | Спортивные игры (баскетбол) | 11 | Школьный урок; классное руководство;  экскурсии, экспедиции, походы |
| **5** | Спортивнее игры (волейбол, футбол) | 11 | Школьный урок; классное руководство;  курсы внеурочной деятельности |
| **Итого:** | | **68** |  |

**4 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов** | **Количество часов** | **Виды, формы и содержание деятельности (модули)** |
| **1** | Знания о физической культуре | В процессе урока | Школьный урок; классное руководство;  курсы внеурочной деятельности |
| **2** | Способы физкультурной деятельности | Школьный урок; классное руководство;  курсы внеурочной деятельности |
| **3** | Легкая атлетика | 22 | Школьный урок, классное руководство |
| **4** | Гимнастика с основами акробатики | 30 | Школьный урок; классное руководство;  экскурсии, экспедиции, походы |
| **5** | Спортивные игры (баскетбол) | 8 | Школьный урок; классное руководство;  курсы внеурочной деятельности |
| **6** | Спортивные игры (волейбол) | 8 | Школьный урок; классное руководство;  курсы внеурочной деятельности |
| **Итого:** | | **68** |  |

**Календарно – тематическое планирование**

**1 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | | **Дата** | **Тема урока** | **Корректировка** |
| **Легкая атлетика (15 ч)** | | | | |
|  | |  | Инструктаж по ТБ.Содержание и значение уроков физической культуры. |  |
|  | |  | Высокий и низкий старт |  |
|  | |  | Контроль двигательных качеств: бег 30 м с низкого старта (на время) |  |
|  | |  | Тестирование челночного бега 3Х10 м (на время) |  |
|  | |  | Прыжки вверх и в длину с места |  |
|  | |  | Значение физической культуры для укрепления здоровья. Подвижная игра «Жмурки» |  |
|  | |  | Метание малого мяча на дальность. |  |
|  | |  | Контроль двигательных качеств: метание малого мяча на дальность. |  |
|  | |  | Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места. |  |
|  | |  | Режим дня и личная гигиена человека. Подвижная игра «Попади в мяч». |  |
|  | |  | Развитие выносливости. Способы развития выносливости. Подвижная игра «Два мороза» |  |
|  | |  | Упражнения, способствующие развитию прыгучести. |  |
|  | |  | Русские народные подвижные игры. Игры: «К своим флажкам»,«Лисы и куры». |  |
|  | |  | Метание малого мяча в горизонтальную цель. |  |
|  | |  | Принципы построения и проведения утренней зарядки. Подвижная игра «Совушка». |  |
|  | |  | Бег 5 мин. ОРУ Подвижная игра «Пятнашки». |  |
|  | |  | Упражнения в беге. Подвижная игра «Волк во рву». |  |
|  | |  | Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Конники-спортсмены». |  |
|  | |  | Бег 6 мин. Подвижная игра «Пингвины с мячом». |  |
|  | |  | Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Конники-спортсмены». |  |
|  | |  | Равномерный бег 7 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки» |  |
|  | |  | Бег 7мин.Подвижная игра Третий лишний». |  |
|  | |  | Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки» |  |
|  | |  | Равномерный бег 8 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Вызов номера». |  |
|  | |  | Сочетание различных видов ходьбы и бега. Бег с изменением направления, ритма и темпа. |  |
|  | |  | Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). |  |
| **Гимнастика (20 ч)** | | | | |
|  | |  | Контроль двигательных качеств: вис на перекладине. Подвижная игра « Передача мяча в тоннеле». |  |
|  | |  | Перекаты и группировка. |  |
|  | |  | Кувырок вперед. |  |
|  | |  | Стойка на лопатках. Подвижная игра «Волк во рву». |  |
|  | |  | Акробатические упражнения. Подвижная игра «Не оступись». |  |
|  | |  | Наклон вперед из положения стоя: контроль. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». |  |
|  | |  | Упражнения акробатики у стены. Игры: «Воробьи и вороны», «Два Мороза». |  |
|  | |  | Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (тестирование). Подвижные игры. Развитие ловкости. |  |
|  | |  | Упражнения в равновесии, перекаты. Игры: «Совушка», «Зайцы в огороде». |  |
|  | |  | Упражнения для развития координации и равновесия. |  |
|  | |  | Физкультминутки в учебном процессе. Игра «Лисы и куры». |  |
|  | |  | Упражнения акробатики. |  |
|  | |  | Лазанье по гимнастической стенке. ОРУ. Игра «Совушка». |  |
|  | |  | Подвижные игры с элементами спортивных игр. |  |
|  | |  | Упражнения в парах. Игра «Лисы и куры». |  |
|  | |  | Упражнения у гимнастической стенки. |  |
|  | |  | Лазанье и перелезание по гимнастической стенке. Игра «Змейка». |  |
|  | |  | Лазание и перелезание по гимнастической стенке. |  |
|  | |  | Подъем туловища за 30 секунд (тестирование) Игра «Ниточка и иголочка». |  |
|  | |  | Лазание по гимнастической стенке. |  |
| **Подвижные игры на основе баскетбола (20 ч)** | | | | |
|  |  | | Инструктаж по ТБ Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Попади в обруч». |  |
|  |  | | Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч водящему». |  |
|  |  | | Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «У кого меньше мячей» |  |
|  |  | | Ведение на месте правой и левой рукой. Игра «У кого меньше мячей» |  |
|  |  | | Подвижная игра «Лисы и куры» |  |
|  |  | | Бросок мяча. Эстафеты с мячами. |  |
|  |  | | Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». |  |
|  |  | | Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Подвижная игра «К своим флажкам» |  |
|  |  | | Бросок мяча снизу на месте в щит. Игра «Не давай мяч водящему». |  |
|  |  | | Ведение мяча на месте. ОРУ. «Мяч в обруч». |  |
|  |  | | Ведение мяча на месте. Подвижная игра « Бросай и поймай». |  |
|  |  | | Ловля и передача мяча на месте. Подвижная игра «Передача мяча в колоннах». |  |
|  |  | | Упражнения с мячами. Подвижная игра «Мяч водящему». |  |
|  |  | | Броски и ловля мяча в парах. |  |
|  |  | | Разновидность бросков мяча одной рукой. |  |
|  |  | | Ведение мяча на месте и в движении. |  |
|  |  | | Броски мяча в кольцо способом «снизу» |  |
|  |  | | Броски мяча в кольцо способом «сверху» |  |
|  |  | | Броски мяча в кольцо разными способами. |  |
|  |  | | Метание малого мяча в горизонтальную цель |  |

**2 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата | Тема урока | Корректировка |
|
| Легкая атлетика (28ч) | | | |
| 1 |  | Правила пове­дения в спор­тивном зале и на спортивной площадке. Подвижная игра «Салки-дого­нялки» |  |
| 2 |  | Совершенство­вание строевых упражнений. Обучение по­ложению высо­кого старта. Игра «Ловишка» |  |
| 3 |  | Совершенство­вание строевых упражнений. Обучение бегу с высокого старта на дис­танцию 30 м. Игра«Салки с домом» |  |
| 4 |  | Развитие скоро­сти и ориента­ции в простран­стве. Контроль двигательных качеств: чел­ночный бег 3 х 10. Игра «Гуси-лебеди» |  |
| 5 |  | Развитие вни­мания, мышле­ния при выпол­нении расчета по порядку. Обучение прыжкам вверх и в длину с места. Игра «Удочка» |  |
| 6 |  | Совершенство­вание строевых упражнений. Объяснение по­нятия «физиче­ская культура как система занятий физи­ческими упраж­нениями». Игра «Жмурки» |  |
| 7 |  | Развитие ловко­сти, внимания в метании пред­мета на даль­ность. Разучивание игры «Кто дальше бросит» |  |
| 8 |  | Контроль дви­гательных ка­честв: метание. Эстафета «За мячом против­ника» |  |
| 9 |  | Ознакомление с историей воз­никновения первых спор­тивных сорев­нований. Контроль дви­гательных ка­честв: прыжки в длину с места |  |
| 10 |  | Обучение бегу с изменением частоты шагов. Подвижные игры «Запре­щенное движе­ние» и «Два Мороза» |  |
| 11 |  | Обучение бегу с изменением частоты шагов. Развитие вни­мания, мышле­ния, двигатель­ных качеств посредством подвижных игр |  |
| 12 |  | Объяснение по­нятия «физиче­ские качества». Развитие вни­мания, мышле­ния, двигатель­ных качеств посредством подвижных игр |  |
| 13 |  | Ознакомление с основными способами раз­вития выносли­вости. Развитие двигательных качеств в беге на различные дистанции |  |
| 14 |  | Развитие скоро­стных качеств в беге на раз­личные дистан­ции. Контроль двигательных качеств: бег на 30 метров с высокого старта |  |
| 15 |  | Совершенство­вание прыжка в длину с места. Игра «Коньки-горбунки» |  |
| 16 |  | Обучение упражнениям акробатики в заданной по­следовательно­сти. Развитие силовых ка­честв |  |
| 17 |  | Контроль за развитием двигательных качеств: подтя­гивание на низ­кой переклади­не из виса лежа. Подвижная игра «Коньки-горбунки» |  |
| 18 |  | Акробатические упражнения для развития равно­весия. Подвижная игра «Охотники и утки» |  |
| 19 |  | Развитие сило­вых качеств в упражнениях с гантелями. Подвижная игра «Заморозки» |  |
| 20 |  | Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из поло­жения стоя. Игра «Третий лишний» |  |
| 21 |  | Контроль за развитием двигательных качеств: подъ­ем туловища из положения лежа на спине за 30 секунд. Игра «Правиль­ный номер с мячом» |  |
| 22 |  | Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из поло­жения стоя. |  |
| 23 |  | Развитие ко Разучивание игровых дейст­вий эстафет. Игра «Перетяж­ки» коор­динационных качеств, гибко­сти, ловкости в акробатиче­ских упражне­ниях. |  |
| 24 |  | Развитие вы­носливости по­средством бега, прыжков, игр. Подвижная игра «День и ночь |  |
| 25 |  | Обучение по­ложению низко­го старта. Развитие скоро­стных качеств в беге с ускоре­нием |  |
| 26 |  | Совершенство­вание метания теннисного мя­ча на дальность. Разучивание игры «Точно в мишень» |  |
| 27 |  | Контроль за развитием двигательных качеств: мета­ние мешочка на дальность. Подвижная игра «За мячом про­тивника» |  |
| 28 |  | Контроль пульса. Совершенство­вание строевых упражнений |  |
| **Гимнастика(24 ч)** | | | |
| 29 |  | Правила безо­пасного поведе­ния во время упражнений со спортивным инвентарем. Развитие коор­динационных способностей в общеразвивающих упражне­ниях. Разучива­ние подвижной игры «Охотник и зайцы» |  |
| 30 |  | Обучение пере­строению в две шеренги, в две колонны. Кон­трольно- двига­тельных ка­честв: поднима­ние туловища за 30 секунд. Разучивание подвижной иг­ры «Волна» |  |
| 31 |  | Обучение пере­строению в две шеренги, в две колонны. Развитие памя­ти и внимания в игре «Отга­дай, чей голос» |  |
| 32 |  | Совершенство­вание выполне­ния упражнения «вис на гимна­стической стен­ке на время». Развитие памя­ти и внимания в игре «Отга­дай, чей голос» |  |
| 33 |  | Развитие координационных способностей в упражнениях гимнастики с элементами акробатики. Совершенствова­ние техники выполнения пе­рекатов. Подвижная игра «Передача мяча в тоннеле» |  |
| 34 |  | Совершенство­вание техники кувырка вперед. Развитие коор­динационных, скоростно –силовых способно­стей в круговой тренировке |  |
| 35 |  | Совершенство­вание техники упражнения «стойка на ло­патках». Развитие ловко­сти и координа­ции в подвиж­ной игре «По­садка картофеля» |  |
| 36 |  | Развитие гибко­сти в упражне­нии «мост». Со­вершенствова­ние выполнения упражнений акробатики в различных сочетаниях |  |
| 37 |  | Обучение ходь­бе по гимнасти­ческой скамей­ке различными способами. Контроль дви­гательных ка­честв: наклон вперед из положения стоя |  |
| 38 |  | Развитие коор­динации дви­жений, ловко­сти, внимания в лазанье по на­клонной лест­нице, гимна­стической ска­мейке. Игра на внима­ние «Запрещен­ное движение» |  |
| 39 |  | Контроль дви­гательных ка­честв: подтяги­вания на низкой перекладине из виса лежа. Разучивание подвижной иг­ры «Конники-спортсмены» |  |
| 40 |  | Контроль дви­гательных ка­честв: подтяги­вания на низкой перекладине из виса лежа. |  |
| 41 |  | Развитие равно­весия в упраж­нениях «цапля», «ласточка». Разучивание игры «Прокати быстрее мяч» |  |
| 42 |  | Обучение висам углом на пере­кладине и гим­настической стенке. Развитие вни­мания, памяти, координации движений в подвижной игре «Что изме­нилось?» |  |
| 43 |  | Обучение висам углом на пере­кладине и гим­настической стенке. Обучение висам углом на пере­кладине и гим­настической стенке |  |
| 44 |  | Объяснение значения физ­культминуток для укрепления здоровья, прин­ципов их по­строения Обучение висам углом на пере­кладине и гим­настической стенке |  |
| 45 |  | Развитие гибко­сти в глубоких выпадах, на­клонах вперед из положения стоя, сидя на полу, упраж­нениях «мост», «полушпагат». Развитие пры­гучести в эста­фете «Веревоч­ка под ногами» |  |
| 46 |  | Развитие коор­динации движе­ний, внимания, ориентировки в пространстве в строевых упражнениях. Обучение упражнениям с гимнастиче­скими палками. Разучивание упражнений эстафеты с гим­настическими палками |  |
| 47 |  | Объяснение значения пра­вил безопасно­сти в подвижных играх. Раз­витие координа­ции движений, ловкости, вни­мания в упраж­нениях акроба­тики |  |
| 48 |  | Объяснение значения зака­ливания для укрепления здоровья и спо­собов закалива­ния. Обучение пра­вилам страховки |  |
| 49 |  | Развитие равно­весия и коорди­нации движе­ний в упражне­ниях полосы препятствий. Игра «Ноги на весу» |  |
| 50 |  | Совершенство­вание прыжков со скакалкой. Игра «Удочка» |  |
| 51 |  | Разучивание игровых дейст­вий эстафет с обручем, ска­калкой. Обуче­ние выполне­нию строевых команд в раз­личных ситуа­циях |  |
| 52 |  | Развитие силы и ловкости в лазанье и перелезаниипо гимнастиче­ской стенке. Разучивание комплекса упражнений для формирова­ния правильной осанки |  |
| **Подвижные игры на основе баскетбола (16ч)** | | | |
| 53 |  | Ознакомление с правилами безопасности в упражнениях с мячами. Разу­чивание обще-развивающих упражнений с мячами. Со­вершенствова­ние броска и ловли мяча. Подвижная игра «Вышибалы» |  |
| 54 |  | Обучение бро­скам и ловле мяча в паре. Подвижная игра «Мяч соседу» |  |
| 55 |  | Обучение раз­личным спосо­бам бросков мяча одной ру­кой. Разучивание подвижной иг­ры «Мяч сред­нему» |  |
| 56 |  | Обучение упраж­нениям с мячом у стены. Подвижная игра «Охотники и утки» |  |
| 57 |  | Обучение тех­нике ведения мяча на месте, в движении по прямой, по дуге. Подвижная игра «Мяч из круга» |  |
| 58 |  | Совершенство­вание навыков перемещения по гимнастиче­ским стенкам, кувырки вперед. Подвижная игра «Ноги на весу» |  |
| 59 |  | Совершенство­вание техники выполнения бросков мяча в кольцо спосо­бом «снизу». Подвижная игра «Мяч соседу» |  |
| 60 |  | Развитие равно­весия и коорди­нации движе­ний в упражне­ниях полосы препятствий. Игра «Ноги на весу» |  |
| 61 |  | Совершенство­вание техники выполнения бросков мяча в кольцо спосо­бом «сверху». Подвижная игра «Бросок мяча в колонне» |  |
| 62 |  | Обучение бас­кетбольным упражнениям с мячом в парах. Подвижная игра «Гонки мячей в колоннах» |  |
| 63 |  | Обучение веде­нию мяча **с** пе­редвижением приставными шагами. Подвижная игра «Антивышиба­лы» |  |
| 64 |  | Совершенство­вание бросков набивного мяча из-за головы. Подвижная игра «Вышибалы маленькими мячами» |  |
| 65 |  | Контроль дви­гательных ка­честв: бросок набивного мяча из-за головы. Подвижная игра «Вышибалы» |  |
| 66 |  | Обучение пере­даче мяча в па­рах. Подвижная игра «Мяч из круга» |  |
| 67 |  | Обучение бро­скам и ловле мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч» |  |
| 68 |  | Обучение бро­скам мяча через сетку двумя ру­ками от груди, из-за головы, снизу. Разучивание подвижной иг­ры «Выстрел в небо» |  |

**3 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  п/п | |  | **Тема урока** | **Корректировка** |
| **Дата** |
| **Легкая атлетика (20ч)** | | | | |
| 1 | |  | Правила техники безопасности  на уроках физической культуры. Содержание  комплекса утренней зарядки.  Подвижная игра «Салки-догонялки» |  |
| 2 | |  | Совершенствование строевых упражнений,  прыжка в длину с места. Развитие выносливости в медленном двухминутном беге. Подвижная игра «Ловишка» |  |
| 3 | |  | Развитие координации движений и ориентации в пространстве в строевых упражнениях.  Развитие скорости в беге с высокого старта  на 30 м. Игра «Салки с домом» |  |
| 4 | |  | Контроль за развитием двигательных  качеств: челночный бег 3 х 10м.  Разучивание игры «Ловишка с лентой» |  |
| 5 | |  | Объяснение понятия «пульсометрия». Развитие силы и ловкости в прыжках вверх и в длину с места.  Подвижная игра «Удочка» |  |
| 6 | |  | Особенности развития физической культуры у народов Древней Руси. Развитие внимания,  координации, ориентировки в пространстве, в строевых упражнениях.  Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Подвижная игра  «Удочка» |  |
| 7 | |  | Обучение метанию на дальность с трех шагов разбега.  Разучивание игры «Метатели» |  |
| 8 | |  | Контроль за развитием двигательных качеств: метание малого мяча на дальность.  Разучивание упражнений эстафеты «За мячом противника» |  |
| 10 | |  | Обучение метанию набивного мяча от плеча одной рукой.  Развитие выносливости, координации движений в беге с изменением частоты шагов.  Игра «Два Мороза» |  |
| 11 | |  | Развитие выносливости в беге в медленном темпе в течение 5 ми­нут. Разучива­ние беговых упражнений в эстафете |  |
| 12 | |  | Обучение спе­циальным бего­вым упражне­ниям. Развитие силы, скорости в беге на дис­танцию 30 м. Разучивание игры «Третий лишний» |  |
| 13 | |  | Контроль за раз­витием двига­тельных качеств: бег на 30 м с высокого старта. Развитие координацион­ных качеств по­средством игр. Подвижная игра «Третий лиш­ний» |  |
| 14 | |  | Обучение раз­бегу в прыжках в длину. Разви­тие скоростно-силовых ка­честв мышц ног (прыгучесть) в прыжке в дли­ну с прямого разбега качества мышц ног в прыжках с раз­бега |  |
| 15 | |  | Совершенство­вание прыжка в длину с пря­мого разбега способом «со­гнув ноги». Игра со скакал­кой «Пробеги с прыжком» |  |
| 16 | |  | Контроль за раз­витием двига­тельных ка­честв: прыжок в длину с пря­мого разбега способом «со­гнув ноги». Развитие лов­кости в игре со скакалкой «Пробеги с прыжком» |  |
| 17 | |  | Совершенствование техники высокого и низкого старта. Развитие скоростных качеств в беге с ускорением |  |
| 18 | |  | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Разучивание игровых действий эстафеты «Кто дальше прыгнет?» |  |
| 19 | |  | Контроль за раз­витием двига­тельных качеств: челночный бег 3 х 10 м. Совершенство­вание прыжков через низкие барьеры |  |
| 20 | |  | Развитие скоро­стных качеств в беге на 30 м с высокого и низкого стар­та. Разучивание упражнений полосы препят­ствий |  |
| **Гимнастика (26ч)** | | | | |
| 21 | |  | Правила безо­пасного пове­дения в зале с инвентарем и на гимнастических снарядах. Развитие координационных способностей посредством общеразвивающих упражнений.  Разучивание игры «Догонялки на марше» |  |
| 22 | |  | Развитие внимания и координационных способностей в перестроениях в движении.  Контроль за развитием двигательных качеств: подъем туловища за 30 секунд. Разучивание подвижной игры «Волна» |  |
| 23 | |  | Развитие силы, координационных способностей в упражнении «вис на гимнастической стенке на время». Разучивание игры «Догонялки на марше» |  |
| 24 | |  | Развитие гибкости, ловкости, координации в упражнениях гимнастики с элементами акробатики. |  |
| 25 | |  | Развитие гибкости, ловкости, координации в упражнениях гимнастики с элементами акробатики. Разучивание игры «Увертывайся от мяча» |  |
| 26 | |  | Совершенствование выполнения кувырка вперед. |  |
| 27 | |  | Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в упражнениях круговой тренировки |  |
| 28 | |  | Совершенствование выполнения упражнения «стойка на лопатках». |  |
| 29 | |  | Контроль двигательных качеств: упражнение «стойка на лопатках».Подвижная игра «Посадка картофеля» |  |
| 30 | |  | Совершенствование выполнения упражнения «мост». |  |
| 31 | |  | Обучение упражнениям акробатики в различных сочетаниях. Развитие ориентировки в пространстве в построениях и перестроениях |  |
| 32 | |  | Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя.  Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством упражнений круговой тренировки |  |
| 33 | |  | Развитие координации в ходьбе противоходом и «змейкой».  Обучение лазанью по гимнастической стенке с переходом на наклонную скамейку.  Игра на внимание «Класс, смирно!» |  |
| 34 | |  | Контроль двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (девочки), подтягивания на перекладине (мальчики). Подвижная игра «Конники-спортсмены» |  |
| 35 | |  | Совершенствование выполнения упражнений в равновесиях и упорах. Разучивание игры «Прокати быстрее мяч» |  |
| 36 | |  | Обучение по­ложению ног углом в висе на перекладине и гимнастиче­ской стенке. Разучивание игры «Что из­менилось?» |  |
| 37 | |  | Ознакомление с видами физи­ческих упраж­нений (подво­дящие, общеразвивающие, (соревнователь­ные). Совершенство­вание кувырков вперед |  |
| 38 | |  | Развитие гибко­сти в упражне­ниях на гимна­стических снарядах*.* Развитие внимания, ловкости и координации в эстафете «Веревочка под ногами». |  |
| 39 | |  | Совершенствование кувырка вперед. |  |
| 40 | |  | Совершенствование строевых упражнений.  Обучение упражнениям с гимнастическими палками и со скакалкой. Развитие координационных способностей в эстафетах с гимнастическими палками. Подвижная игра  «Удочка» |  |
| 41 | |  | Развитие внимания, скоростно-силовых спо­собностей посредством подвижных игр. Совершенство­вание упражне­ний акробатики |  |
| 42 | |  | Обучениеупражнениям в равновесии на низком гимнастическомбревне. Совершенствование  кувырков вперед и назад. Подвижная игра  «Ноги на весу» |  |
| 43 | |  | Обучение ходьбе по гимнастическому бревну высотой 80-100см на носках, приставным шагом, выпадами.  Совершенствование стоек на лопатках, голове, руках у опоры. Подвижная игра «Заморозки» |  |
| 44 | |  | Развитие внимания, мышления, координационных качеств в упражнениях с гимнастическими палками. Разучивание упражнений в игре-эстафете с гимнастическими палками |  |
| 45 | |  | Обучение ходьбе по гимнастическому бревну высотой 80—100 см: повороты на носках, на одной ноге, повороты прыжком. Совершенствование упражнений акробатики. Игра с мячами «Передал - садись» |  |
| 46 | |  | Обучение упражнениям на гимнастическом бревне: приседания, переходы в упор присев, в упор, стоя на коленях. Разучивание комбинации упражнений с акробатическими элементами. Подвижная игра «Веревочка под ногами» |  |
| **Спортивные игры (баскетбол) (11 ч)** | | | | |
| 47 | |  | Правила безо­пасности на уро­ках с мячами в спортивном зале. Обучение общеразвивающим упражнениям с мячом. Совершенство­вание техники прыжков и бега в игре «Выши­балы» |  |
| 48 | |  | Совершенство­вание бросков и ловли мяча в паре. Разучивание игры «Мяч соседу» |  |
| 49 | |  | Обучение раз­личным спосо­бам выполнения бросков мяча одной рукой. Подвижная игра «Мяч среднему» |  |
| 50 | |  | Совершенство­вание упражне­ний с мячом. Развитие вни­мания, коорди­национных способностей в упражнениях с мячом у стены. Подвижная игра «Охотники и утки» |  |
| 51 | |  | Совершенство­вание броска и ловли мяча. Развитие двига­тельных ка­честв, выносли­вости и быстроты ведения мяча в движении. Подвижная игра «Мяч из круга» |  |
| 52 | |  | Совершенствование двига­тельных ка­честв, выносли­вости и быстроты ведения мяча в движении. |  |
| 53 | |  | Развитие двига­тельных ка­честв, выносли­вости и быстро­ты в бросках мяча в кольцо способом «сни­зу» после веде­ния.  Подвижная игра «Мяч соседу» |  |
| 54 | |  | Совершенство­вание бросков мяча в кольцо способом «свер­ху» после веде­ния.  Подвижная игра «Бросок мяча в колонне» |  |
| 55 | |  | Бросок мяча в кольцо способом «сверху» после ведения. Закрепление навыков. |  |
| 56 | |  | Обучение упраж­нениям с бас­кетбольным мя­чом в парах.  Подвижная игра «Гонки мячей в колоннах» |  |
| 57 | |  | Обучение веде­нию мяча при­ставными ша­гами левым бо­ком. |  |
| **Спортивные игры (волейбол, футбол) (11ч)** | | | | |
| 58 |  | | Ознакомление с правилами спортивных игр: футбола, волейбола, бас­кетбола. Совершенство­вание ведения мяча с после­дующей пере­дачей партнеру. Разучивание новых эстафет с ведением и пе­редачей мяча |  |
| 59 |  | | Развитие вни­мания, двига­тельных и ко­ординационных качеств посред­ством подвиж­ных игр на свежем воздухе |  |
| 60 |  | | Правила безо­пасности на уро­ках с мячами в спортивном зале.  Совершенство­вание передачи мяча в парах. Подвижная игра «Охотники и утки» |  |
| 61 |  | | Совершенство­вание бросков мяча через сет­ку и ловли вы­соко летящего мяча. Игра «Перекинь мяч» |  |
| 62 |  | | Обучение бро­скам мяча через сетку из зоны подачи. Разучивание игры «Выстрел в небо» |  |
| 63 |  | | Обучение пода­че мяча двумя руками из-за головы из зоны подачи. Игра в пионер­бол. |  |
| 64 |  | | Обучение пода­че мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Игра в пионербол |  |
| 65 |  | | Совершенство­вание ловли вы­соко летящего мяча. Обучение умению взаи­модействовать в команде во время игры в пионербол |  |
| 66 |  | | Совершенство­вание бросков и ловли мяча через сетку. Развитие вни­мания и ловко­сти в передаче и подаче мяча в игре в пио­нербол |  |
| 67 |  | | Правила безо­пасного поведе­ния на уроках с элементами футбола. Со­вершенствова­ние ведения мя­ча внутренней и внешней частью подъема по прямой линии и по дуге |  |
| 68 |  | | Совершенствование ведения мяча разными способами с остановками по сигналу.  Подвижная игра «Гонка мячей» |  |

**4 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дата** | **Тема урока** | **Корректировка** |
| **Легкая атлетика (22ч)** | | | |
| 1 |  | Ознакомление с правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Совершенствование построений в шеренгу, колонну, выполнение строевых команд. Разучивание общеразвивающих упражнений для комплекса утренней гимнастики. Подвижная игра «Салки» |  |
| 2 |  | Обучение равномерному бегу по дистанции до 400 метров. Совершенствование высокого и низкого старта, стартового ускорения. Разучивание специальных беговых упражнений. Игра «Подвижная цель» |  |
| 3 |  | Совершенствование строевых упражнений. Контроль двигательных качеств: бег на 30 м (скорость) |  |
| 4 |  | Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места. Совершенствование техники бега. Подвижная игра «Охотники и утки» |  |
| 5 |  | Ознакомление с историей развития физической культуры в России в XVII-XIX вв. и ее значением для подготовки солдат русской армии. Обучение бегу на 60 м с высокого и низкого старта. Игра-эстафета «За мячом противника» |  |
| 6 |  | Совершенствование навыка метания теннисного мяча в игре-эстафете «За мячом противника». Контроль двигательных качеств: бег на 60 м с высокого старта |  |
| 7 |  | Совершенствование техники бега. Контроль двигательных качеств: бег на 1000 метров |  |
| 8 |  | Контроль двигательных качеств: метание теннисного мяча на дальность. Развитие двигательных качеств посредством игры «Подвижная цель» |  |
| 9 |  | Объяснение понятия «физическая подготовка» во взаимосвязи с развитием систем дыхания и кровообращения. Совершенствование техники низкого старта, стартового ускорения, финиширования. Игра-эстафета «Преодолей препятствие» |  |
| 10 |  | Совершенствование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Волк во рву» |  |
| 11 |  | Совершенствование прыжка в длину с разбега.  Подвижная игра «Прыгающие воробушки». Развитие внимания, мышления двигательных качеств посредством подвижных игр |  |
| 12 |  | Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие внимания, ловкости в игре «Прыгающие воробушки» |  |
| 13 |  | Ознакомление со способами регулирования физической нагрузки. Развитие координационных качеств в упражнениях эстафет с мячами |  |
| 14 |  | Контроль двигательных качеств: челночный бег3x10 м. Совершенствование прыжков через низкие барьеры |  |
| 15 |  | Обучение разбегу в прыжках в высоту способом «перешагивание». Развитие скоростно- силовых качеств мышц ног (прыгучесть) |  |
| 16 |  | Обучение прыжку в высоту способом «перешагивание». Совершенствование разбега в прыжках в высоту способом «перешагивание» |  |
| 17 |  | Совершенствование разбега и прыжка в высоту способом «перешагивание». Подвижная игра «Удочка» |  |
| 18 |  | Разучивание игровых действий эстафет (броски, ловля, старт из различных положений).Развитие координационных способностей в эстафетах «Веселые старты» |  |
| 19 |  | Обучение специальным беговым упражнениям. |  |
| 20 |  | Совершенствование беговых упражнений с ускорением с высокого старта. Подвижная игра «Невод» |  |
| 21 |  | Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3x10 метров. |  |
| 22 |  | Ознакомление со способами закаливания организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).Игра «Ловишка, поймай ленту» |  |
| **Гимнастика (30ч)** | | | |
| 23 |  | Ознакомление с правилами безопасного поведения в зале с инвентарем и на гимнастических снарядах. Развитие внимания, мышления, координации в общеразвивающих упражнениях. Подвижная игра «Перестрелка» |  |
| 24 |  | Повторение правил безопасного выполнения физических упражнений. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 30 секунд. Подвижная игра «Посадка картофеля» |  |
| 25 |  | Совершенствование упражнений акробатики: группировка, перекаты в группировке, кувырки, упор. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания. |  |
| 26 |  | Совершенствование упражнений: стойка на лопатках, «мост», кувырок вперед, кувырок назад. Развитие координации в упражнениях акробатики и гимнастики |  |
| 27 |  | Совершенствование прыжков со скакалкой, выполнение упражнений в равновесиях и упорах на низком гимнастическом бревне |  |
| 28 |  | Обучение опорному прыжку через гимнастического козла. Игра «Попрыгунчики-воробушки» |  |
| 29 |  | Совершенствование прыжков через гимнастического козла. Развитие внимания, координации, двигательных качеств в упражнениях полосы препятствий |  |
| 30 |  | Ознакомление со способами регулирования физической нагрузки по изменению величины отягощения. Разучивание упражнений с набивными мячами разного веса(1 .кг, 2 кг) |  |
| 31 |  | Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Совершенствование техники выполнения упражнений акробатики методом круговой тренировки. Игра «Ниточка и иголочка» |  |
| 32 |  | Обучение перемаху из виса стоя присев толчком двумя ногами, согнув ноги, в вис сзади согнувшись на низкой переклад и не. Игра «Ниточка и иголочка» |  |
| 33 |  | Обучение упражнениям на перекладине в определенной последовательности. Подвижная игра «Перемена мест» |  |
| 34 |  | Контроль двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (девочки) и подтягивания на перекладине (мальчики). |  |
| 35 |  | Совершенствование кувырков вперед. Подвижная игра «Перемена мест» |  |
| 36 |  | Совершенствование разученных элементов гимнастики в игре «Альпинисты». Развитие силовых способностей посредством парных упражнений акробатики у гимнастической стенки |  |
| 37 |  | Совершенствование лазанья по канату в три приема. Развитие скоростно-силовых способностей (подъем туловища лежа на спине). Подвижная игра «Кто быстрее» |  |
| 38 |  | Разучивание комплекса ОРУ с гимнастическими палками. Развитие внимания, координации, двигательных качеств в упражнениях полосы препятствий. Подвижная игра «Салки с мячом» |  |
| 39 |  | Совершенствование бросков теннисного мяча в цель. Разучивание упражнений на коррекцию осанки. Игра «Чья команда быстрее осалит игроков» |  |
| 40 |  | Разучивание общеразвивающих упражнений с гимнастическими палками и упражнений на гимнастической стенке. Подвижная игра «Салки с домом» |  |
| 41 |  | Совершенствование общеразвивающих упражнений с гимнастическими палками и упражнений на гимнастической стенке. |  |
| 42 |  | Развитие координационных способностей в упражнениях акробатики. Подвижная игра «Заморозки» |  |
| 43 |  | Обучение упражнения» на гимнастическом бревне высотой 80-100 см (на носках, приставным шагом, выпадами). Подвижная игра«Заморозки» |  |
| 44 |  | Совершенствование упражнений на гимнастическом бревне. Подвижная игра «Ноги на весу» |  |
| 45 |  | Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Совершенствование лазанья по канату в три приема. Подвижная игра«Мышеловка» |  |
| 46 |  | Совершенствование ходьбы по гимнастическому бревну высотой 80-100 см (с поворотами на носках, на одной ноге, повороты прыжком). Подвижная игра «Мышеловка» |  |
| 47 |  | Обучение опорному прыжку через гимнастического козла. Подвижная игра «Охотники и утки» |  |
| 48 |  | Совершенствование перемахана низкой перекладине. |  |
| 49 |  | Развитие координации в стойке на руках с опорой о стену. Подвижная игра«Вышибалы» |  |
| 50 |  | Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа(девочки), подтягивания на перекладине (мальчики).Подвижная игра «Вышибалы» |  |
| 51 |  | Обучение упражнениям на перекладине в связке. Развитие координации, ловкости, внимания в серии кувырков вперед. Подвижная игра «Метко в цель» |  |
| 52 |  | Совершенствованне дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой; развитие координации, ловкости, внимания в упражнениях акробатики |  |
| **Спортивные игры (баскетбол) (8ч)** | | | |
| 53 |  | Ознакомление с правилами безопасности в упражнениях с мячами. Разучивание комплекса ОРУ с баскетбольными мячами. |  |
| 54 |  | ОРУ с баскетбольными мячами. Игра «Передал - садись |  |
| 55 |  | Совершенствование техники выполнения бросков мяча в кольцо способом «снизу» после ведения. Подвижная игра «Мяч соседу» |  |
| 56 |  | Совершенствование бросков баскетбольного мяча в кольцо способом «сверху» после ведения. Подвижная игра «Бросок мяча в колонне» |  |
| 57 |  | Обучение ловле и передаче мяча в движении, в «треугольнике». |  |
| 58 |  | Совершенствование броска двумя руками от груди. Подвижная игра «Мяч среднему» |  |
| 59 |  | Обучение ведению мяча в движении с изменением направления. Совершенствование броска мяча в кольцо. Развитие координационных способностей в игре в мини- баскетбол |  |
| 60 |  | Ознакомление с передвижениями баскетболиста в игре. Обучение поворотам на месте с мячом в руках. Игра в мини-баскетбол |  |
| **Спортивные игры (волейбол) (8ч)** | | | |
| 61 |  | Ознакомление с правилами безопасности в спортивном зале с мячами. Совершенствование техники бросков и ловли волейбольного мяча разными способами в парах |  |
| 62 |  | Совершенствование бросков мяча через сетку различными способами. Обучение ловле мяча с последующими прыжками в два шага к сетке.  Игра «Выстрел в небо» |  |
| 63 |  | Совершенствование бросков мяча через сетку из зоны подачи двумя руками.  Игра в пионербол |  |
| 64 |  | Совершенствование подачи мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Игра в пионербол |  |
| 65 |  | Обучение положению рук и ног при приеме и передаче мяча сверху и снизу. Игра в пионербол |  |
| 66 |  | Обучение упражнениям с мячом в парах:- верхняя передача мяча с собственным подбрасыванием |  |
| 67 |  | Прием сверху и передача мяча после набрасывания партнером |  |
| 68 |  | Обучение упражнениям с мячом в парах: нижняя передача мяча с собственным подбрасыванием |  |