Приложение к основной образовательной программе

начального общего образования (ООП НОО)

МОУ ИРМО «Листвянская СОШ»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**1-4 КЛАССЫ**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Планируемые результаты освоения**

**физической культуры 1-4 классы**

*Знания о физической культуре*

**Выпускник научится:**

* ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
* раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
* ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
* организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

***Выпускник получит возможность научиться:***

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

***Способы физкультурной деятельности***

**Выпускник научится:**

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

***Выпускник получит возможность научиться***:

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

***Физическое совершенствование***

**Выпускник научится:**

* выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
* выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
* выполнять организующие строевые команды и приёмы;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

***Выпускник получит возможность научиться:***

* *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
* *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
* *играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;*
* *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса**

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

***Личностные результаты:***

* формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
* формирование уважительного отношения к культуре других народов;
* развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли;
* развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей;
* развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
* развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
* формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

***Метапредметные результаты:***

* овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
* формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
* готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
* овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
* овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

***Предметные результаты:***

* формирование первоначальных представлений **о** значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здо­ровье как факторах успешной учебы и социализации;
* овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
* формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

Содержание курса

1 класс

**Учебный план**

На курс «Физическая культура» в 1 классе отводится 99 часов, по 3 часа в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучаю­щихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Характеристика основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости и координации. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время динамических пауз, прогулок и проведение игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

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

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

**Гимнастика с** **основами акробатики**

***Организующие команды и приемы****:* строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

***Акробатические упражнения:*** упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

**Акробатические комбинации:** мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки ,прыжком переход в упор присев ,кувырок вперёд.

**Упражнения на низкой гимнастической перекладине:** висы, перемахи.

**Гимнастическая комбинация:** из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

**Опорный прыжок:** с разбега через гимнастического козла.

**Гимнастические упражнения прикладного характера:** прыжки со скакалкой, передвижение по гимнастической стенке, преодоление полосы препятствий с элементами лазанья иперелезания,переползания,передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

***Подвижные игры на материале гимнастики с основами акроба­тики:***игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений, заданий на координацию движений типа «веселые задачи», с «включением» (напряжением) и «выключением» (расслаблением) звеньев тела:«Змейка», «Иголка и нитка», «Пройди бесшумно», «Тройка», «Раки», «Через холодный ручей», «Петрушка на скамейке», «Не урони мешочек», «Конники-спортсмены», «Запрещенное движение», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», «Кузнечики», «Парашютисты», «Медвежата за медом», «Увертывайся от мяча», «Гонки мячей по кругу», «Догонялки на марше», «Альпинисты», эстафеты (типа: «Веревочка под ногами», «Эстафета с обручами»).

**Легкая атлетика**

**Беговые упражнения:** с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения («змейкой», «по кругу», «спиной вперед»), из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим стартовым ускорением.

**Прыжковые упражнения**: на месте (на одной, на двух ногах), с продвижением вперед и назад, в длину и высоту с места; спрыгивание и запрыгивание на горку матов; в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание»; в длину с разбега, согнув ноги.

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

**Метание:** малого мяча на дальность и в вертикальную цель.

***Кроссовая подготовка:*** равномерный бег в режиме умеренной интенсивности; бег до 400 м., равномерный 6-минутный бег.

***Подвижные игры на материале легкой атлетики****:* «Два мороза», «Пятнашки», салки «Не попади в болото», «Пингвины с мячом», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «К своим флажкам», «Кот и мыши», «Быстро по местам», «Гуси-лебеди», «Не оступись», «Вызов номеров», «Шишки-желуди-орехи», «Невод», «Третий лишний», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Метко в цель», «Космонавты», «Мышеловка», «Салки с ленточками», «Кто дальше бросит», «Мяч среднему», «Белые медведи», «Кто обгонит», «Круговая охота», «Капитаны», «Ловля парами», «Пятнашки в парах (тройках)», «Подвижная цель», «Не давай мяча водящему».

**Спортивные игры**

***Футбол.*** Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу и после веде­ния; остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема (по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками и обводка стоек); остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры типа «Точная передача».

***Баскетбол.*** Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой), после ведения и остановки; ловля мяча на месте и в движении (высоко летящего, низко летящего, летящего на уровне головы); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); специальные передвижения без мяча — стойка баскетболиста; в стойке игрока, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; прыжок с двух шагов; ведение мяча (на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу); подвижные игры: «Бросай-поймай», «Выстрел в небо».

**2 класс**

**Знания о физической культуре**

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

**Способы физкультурной деятельности**

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

**Физическое совершенствование**

**Гимнастика с основами акробатики**

*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 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».

**Легкая атлетика**

*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.

*Подвижные игры 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 «Спортивные 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».

*Общеразвивающие физические упражнения* на развитие основных физических качеств.

**3 класс**

**Знания о физической культуре**

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).

**Способы физкультурной деятельности**

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.

**Физическое совершенствование**

**Гимнастика с основами акробатики**

*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.

**Легкая атлетика**

*Прыжки* в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

*Подвижные игры на материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

*Подвижные игры на материале раздела «Легкая атлетика»:* «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

**На материале спортивных игр:**

**Футбол:** 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».

*Баскетбол:* 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».

*Общеразвивающие физические упражнения* на развитие основных физических качеств.

**4 класс**

**Знания о физической культуре**

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**

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**

**Гимнастика с основами акробатики**

*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 упражнения прикладного 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».

**Легкая атлетика**

*Прыжки* в высоту с разбега способом «перешагивание»

*Низкий старт*

*Стартовое ускорение*

*Финиширование*

*Подвижные игры на материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Подвижная цель».

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

*Баскетбол:* 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»).

**Требования к образовательным результатам учащихся**

**1 класс**

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса должны:

* иметь представление:
	+ о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
	+ о способах изменения направления и скорости движения;
	+ о режиме дня и личной гигиене;
	+ о правилах составления комплексов утренней зарядки;
* уметь:
* выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
* выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
* играть в подвижные игры;
* выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
* выполнять строевые упражнения;
* демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 1).

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

**2 класс.**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 2 класса должны:

* иметь представление:
* о зарождении древних Олимпийских игр;
* о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
* о правилах проведения закаливающих процедур;
* об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;
* уметь:
* определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
* вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
* выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
* выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
* выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
* выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
* демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 2).

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

**3 класс**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны:

* иметь представление:
* о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
* о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
* об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;
* уметь:
* составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
* выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
* проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
* составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
* вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
* демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 3).

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

**4 класс**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся IV класса должны:

* знать и иметь представление:
* о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
* о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
* о физической нагрузке и способах ее регулирования;
* о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;
* уметь:
* вести дневник самонаблюдения;
* выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
* подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
* выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
* оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;
* демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 4).

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | Девочки |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 6 | 4 | 3 |  |  |  |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз |  |  |  | 18 | 15 | 10 |
| Бег 60 м с высокого старта, с | 10.0 | 10.8 | 11.0 | 10.3 | 11.0 | 11.5 |
| Бег 1000 м, мин. с | 4.30 | 5.00 | 5.30 | 5.00 | 5.40 | 6.30 |

**Тематическое планирование**

**1 КЛАСС**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Разделы (темы) | Количество часов в течении года |
| 1. | **ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА** | **21 Час** |
| 2. | **КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА** | **19 Час** |
| 3. | **ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ** | **17часов** |
| 4. | **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ** | **20часов** |
| **5.** | **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ** | **22 Час** |
| **ИТОГО:** | **99ч.** |  |
|  |  |

**2 КЛАСС**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Разделы (темы) | Количество часов в течении года |
| 1. | **ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА** | **21 ЧАС** |
| 1.1 | Бег коротким и средним шагом на короткие дистанции | 8ч |
| 1.2 | Челночный бег 3х10 | 2ч |
| 1.3 | Прыжки в длину с места | 5ч |
| 1.4 | Метание | 6ч |
| 2. | **КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА** | **21 ЧАС** |
| 2.1 | Бег в чередовании с ходьбой | 4ч |
| 2.2 | Равномерный, медленный бег | 8ч |
| 2.3 | Преодоление препятствий | 2ч |
| 2.4 | Бег по пересеченной местности | 4ч |
| 2.5 | Бег на выносливость 1000м.  | 3ч |
| 3. | **ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ** | **18 ЧАСОВ** |
| 3.1 | Строевые упражнения | 4ч |
| 3.2 | Перекаты, упоры, седы. | 5ч |
| 3.3 | Лазанье, перелезание | 7ч |
| 3.4 | Упражнения в равновесии | 2ч |
| 4. | **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ** | **18 ЧАСОВ** |
| 4.1 | С элементами лёгкой атлетике | 4ч |
| 4.2 | С элементами гимнастики и основами акробатики | 14ч |
| **5.** | **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ** | **24ЧАСА** |
| 5.1 | Баскетбол | 22ч |
| 5.2 | Футбол | 2ч |
| **ИТОГО:** | **102ч.** |  |

**3 КЛАСС**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Разделы (темы) | Количество часов в течении года |
| 1. | **ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА** | **21 ЧАС** |
| 1.1 | Бег коротким и средним шагом на короткие дистанции | 8ч |
| 1.2 | Челночный бег 3х10 | 2ч |
| 1.3 | Прыжки в длину с места | 5ч |
| 1.4 | Метание | 6ч |
| 2. | **КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА** | **21 ЧАС** |
| 2.1 | Бег в чередовании с ходьбой | 4ч |
| 2.2 | Равномерный, медленный бег | 8ч |
| 2.3 | Преодоление препятствий | 2ч |
| 2.4 | Бег по пересеченной местности | 4ч |
| 2.5 | Бег на выносливость 1000м.  | 3ч |
| 3. | **ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ** | **18 ЧАСОВ** |
| 3.1 | Строевые упражнения | 4Ч |
| 3.2 | Перекаты, упоры, седы. | 5ч |
| 3.3 | Лазанье, перелезание | 7ч |
| 3.4 | Упражнения в равновесии | 2ч |
| 4. | **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ** | **18 ЧАСОВ** |
| 4.1 | С элементами лёгкой атлетике | 4ч |
| 4.2 | С элементами гимнастики и основами акробатики | 14ч |
| **5.** | **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ** | **24 ЧАСА** |
| 5.1 | Баскетбол | 22ч |
| 5.2 | Футбол | 2ч |
| **ИТОГО:** | **102ч.** |  |
|  |  |

**4 КЛАСС**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Разделы (темы) | Количество часов в течении года |
| 1. | **ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА** | **21 ЧАС** |
| 1.1 | Бег коротким и средним шагом на короткие дистанции | 8ч |
| 1.2 | Челночный бег 3х10 | 2ч |
| 1.3 | Прыжки в длину с места | 5ч |
| 1.4 | Метание | 6ч |
| 2. | **КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА** | **21 ЧАС** |
| 2.1 | Бег в чередовании с ходьбой | 4ч |
| 2.2 | Равномерный, медленный бег | 8ч |
| 2.3 | Преодоление препятствий | 2ч |
| 2.4 | Бег по пересеченной местности | 4ч |
| 2.5 | Бег на выносливость 1000м.  | 3ч |
| 3. | **ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ** | **18 ЧАСОВ** |
| 3.1 | Строевые упражнения | 4Ч |
| 3.2 | Перекаты, упоры, седы. | 5ч |
| 3.3 | Лазанье, перелезание | 7ч |
| 3.4 | Упражнения в равновесии | 2ч |
| 4. | **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ** | **18 ЧАСОВ** |
| 4.1 | С элементами лёгкой атлетике | 4ч |
| 4.2 | С элементами гимнастики и основами акробатики | 14ч |
| **5.** | **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ** | **24 ЧАСА** |
| 5.1 | Баскетбол | 22ч |
| 5.2 | Футбол | 2ч |
| **ИТОГО:** | **102ч.** |  |
|  |  |

**Тематическое планирование**

**1 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***№урока*** | ***Тема урока*** | ***Кол-во******часов*** |
|
| **1** |  Инструктаж по Т.Б. Ходьба и бег. Организационно-методические указания. | ***1*** |
|
|
| **2** | Ходьба и бег. Понятие « короткая дистанция» | ***1*** |
|
|
| **3** | Ходьба и бег. Подвижная игра « Гуси лебеди» | ***1*** |
|
|
| **4** | Ходьба и бег. Подвижная игра «Гуси-лебеди».  | ***1*** |
|
|
| **5** | Ходьба и бег. Бег с ускорением. | ***1*** |
|
|
| 6 | Прыжки. Разновидности прыжков. | ***1*** |
|
|
| **7** | Прыжки. Подвижная игра «Зайцы в огороде». | ***1*** |
|
|
| **8** | Прыжки. Прыжок в длину с места.Подвижная игра «Лисы и куры». | ***1*** |
|
|
| **9** | Броски малого мяча. Подвижная игра «К своим флажкам». | ***1*** |
|
|
| **10** | Броски малого мяча. Подвижная игра «Попади в мяч». | ***1*** |
|
|
| **11** | Броски малого мяча. Подвижная игра «Кто дальше бросит». | ***1*** |
|
|
| **12** | ***Подвижные игры 20 часов.***Подвижные игры. Игра «К своим флажкам» | ***1*** |
|
|
| **13** | Подвижные игры. Игра «Два мороза». Эстафеты. | ***1*** |
|
|
| **14** | Подвижные игры. Игра «Класс, смирно!» | ***1*** |
|
|
| **15** | Подвижные игры. Игра «Класс, смирно!»Эстафеты. | ***1*** |
|
|
| **16** | Подвижные игры. Игра «Метко в цель» | ***1*** |
|
|
| **17** | Подвижные игры. Игра «Погрузка арбузов».  | ***1******1*** |
|
|
| **18** | Подвижные игры. Игра «Через кочки и пенёчки»  |  |
|
|
| **19** | Подвижные игры. Игра «Кто дальше бросит».  | ***1*** |
|
|
| **20** | Подвижные игры. Игра «Волк во рву», «Посадка картошки».  | ***1*** |
| **21** | Подвижные игры. Игра «Волк во рву», «Посадка картошки».  | ***1*** |
|
|
| **22** | Подвижные игры. Игра «Капитаны»  | ***1*** |
| **23** | Подвижные игры. Игра «Капитаны»  | ***1*** |
|
|
| **24** | Подвижные игры. Игра «Два мороза».  | ***1*** |
|
|
| **25** | Подвижные игры. Эстафеты. | ***1*** |
|
|
| **26** | Подвижные игры. Игра«Прыгающие воробушки» | ***1*** |
|
|
| **27** | Подвижные игры. «Зайцы в огороде».  | ***1*** |
| **(Вторая четверть 23 часа)** |
| **28** | Подвижные игры. Игра «Лисы и куры»  | ***1*** |
|
|
| **29** | Подвижные игры. Игра «Точный расчет».  | ***1*** |
|
|
| **30** | Подвижные игры. Игра «Удочка» Эстафеты. | ***1*** |
|
|
| **31** | Подвижные игры. Игра Эстафеты. | ***1*** |
|
|
| **32** | ***Гимнастика 17 часов.*** |  |
|
| Инструктаж по Т.Б. Строевые упражнения. Перекаты. | ***1*** |
| **33** | Строевые упражнения. Перекаты. | ***1*** |
|
|
| **34** | Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе.  | ***1*** |
|
|
| **35** | Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. Игра «Совушка». | ***1*** |
|
|
| **36** | Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.  | ***1*** |
| **37** | Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.  | ***1*** |
| **38** | Строевые упражнения. Упражнения на равновесие. | ***1*** |
|
|
| **39** | Строевые упражнения. Упражнения на равновесие. | ***1*** |
| **40** | Строевые упражнения. Упражнения на равновесие. | ***1*** |
| **41** | Строевые упражнения. Упражнения на равновесие. | ***1*** |
| **42** | Строевые упражнения.Ходьба по гимнастической скамейке.  | ***1*** |
| **43** | Строевые упражнения. Упражнения на равновесие. | ***1*** |
| **44** | Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня.  | ***1******1*** |
| **45** | Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня.  |
| **46** |
| Лазание по канату. Перелезание через коня. | ***1*** |
| **47** |
| Лазание по гимнастической стенке в упоре присев. | ***1*** |
| **48** | Перелезание через препятствия. | ***1*** |
| **49** | ***Кроссовая подготовка 19 часов.*** |  |
| Инструктаж по Т.Б по кроссовой подготовке. Подвижная игра «Пятнашки». | ***1*** |
| **50** | Чередование ходьбы, бега. Подвижная игра «Третий лишний».  | ***1*** |
| **51** | Подвижная игра «Охотники и утки». | ***1*** |
| **52** | Подвижная игра «Третий лишний». | ***1*** |
| **53** | Равномерный бег. Эстафеты. | ***1*** |
| **54** | Подвижная игра «День и ночь». | ***1*** |
| **55** | Подвижная игра «Птицы и буря». | ***1*** |
| **56** | Подвижная игра «Пятнашки» | ***1*** |
|
|
| **57** | Подвижная игра «Охотники и утки». | ***1*** |
|
|
| **58** | Подвижная игра «Третий лишний». | ***1*** |
|
|
| **59** | Равномерный бег. Эстафеты. | ***1*** |
| **60** | Равномерный бег. Эстафеты. | ***1*** |
|
|
| **61** | Равномерный бег. Подвижная игра «Птицы и буря». | ***1*** |
|
|
| **62** | Равномерный бег. Подвижные игры «Вышибалы». | ***1*** |
|
|
| **63** | Равномерный бег. Эстафеты. | ***1*** |
|
|
| **64** | Равномерный бег. Подвижные игры с мячами. | ***1*** |
|
|
| **65** | Равномерный бег. Подвижные игры с мячами. | ***1*** |
|
|
| **66** | Подвижные игры со скакалкой. Понятие «здоровье». | ***1*** |
|
|
| **67** | Равномерный бег. Подвижная игра «Птицы и буря».  | ***1*** |
|
|
| **68** | ***Подвижные игры на основе баскетбола 22 часа.*** |  |
| ТБ на баскетболе. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. | ***1*** |
| **69** | ТБ на баскетболе. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. | ***1*** |
|
|
| **70** | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.  | ***1*** |
|
|
| **71** | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.  | ***1*** |
|
|
| **72** | Бросок мяча. Передача мяча. Эстафеты с мячами.  | ***1*** |
|
|
| **73** | Передача мяча. Эстафеты с мячами.  | ***1*** |
|
|
| **74** | Передача мяча. Эстафеты с мячами.  | ***1*** |
|
|
| **75** | Передача мяча Эстафеты с мячами.  | ***1*** |
|
|
| **76** | Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами.  | ***1*** |
|
|
| **77** | Передача мяча. Эстафеты с мячами. Игра «Передал-садись». | ***1*** |
| **(Четвертая четверть 23 часа)** |  |
| **78** | Бросок мяча. Эстафеты с мячами.  | ***1*** |
|
|
| **79** | Бросок мяча. Ловля мяча на месте. Эстафеты с мячами.  | ***1*** |
|
|
| **80** | Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки».  | ***1*** |
|
|
| **81** | Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки».  | ***1*** |
|
|
| **82** | Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.  | ***1*** |
|
|
| **83** | Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.  | ***1*** |
|
|
| **84** | Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.  | ***1*** |
|
|
| **85** | Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.  | ***1*** |
|
|
| **86** | Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.  | ***1*** |
|
|
| **87** | Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяч водящему».  | ***1*** |
|
|
| **88** | Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.  | ***1*** |
|
|
| **89** | Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.  | ***1*** |
|
|
| **90** | ***Легкая атлетика 10 часов.*** |  |
| Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Бег с изменением направления, ритма и темпа.  | ***1*** |
| **91** | Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Бег с изменением направления, ритма и темпа. | ***1*** |
|
|
| **92** | Бег 60м. Подвижная игра «День и ночь».  | ***1*** |
|
|
| **93** | Бег 60м. Подвижная игра «День и ночь».  | ***1*** |
|
|
| **94** | Прыжок в длину с места. Эстафеты. | ***1*** |
|
|
| **95** | Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.  | ***1*** |
|
|
| **96** | Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.  | ***1*** |
|
|
| **97** | Метание малого мяча в цель. Подвижные игры. | ***1*** |
|
|
| **98** | Метание набивного мяча из разных положений.  | ***1*** |
|
|
| **99** | Метание малого мяча в цель. Метание набивного мяча на дальность.  | ***1*** |
|
|

**Календарно-тематическое планирование 2 класс (102 часа)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №урока | ТЕМА УРОКА | 1 |
|
| **1 четверть**. **Легкая атлетика – 10 часов.** |
| 1 | Беседа: «Как сохранить и укрепить здоровье?» Знакомство со спортивной площадкой, спортивным залом. | 1 |
| 2 | Бег коротким, средним и длинным шагом. | 1 |
| 3 | Бег из разных исходных положений | 1 |
| 4 | Высокий старт с последующим ускорением | 1 |
| 5 | Челночный бег 3х10м. | 1 |
| 6 | Прыжки по разметкам. Многоскоки.*Режим дня и личная гигиена* | 1 |
| 7 | Прыжки в длину с места. Игра «Пятнашки» | 1 |
| 8 | Прыжки в длину с места ,толчком двумя ногами. | 1 |
| 9 | Броски большого мяча (1кг.) на дальность разными способами. | 1 |
| 10 | Метание в цель. | 1 |
|  | **Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики - 4часа** |
| 11 | Игра «К своим флажкам».*.* | 1 |
| 12 | Игра «Быстро по местам». | 1 |
| 13 | Игра «Не оступись» | 1 |
| 14 | Игра «Точно в мишень»*Правила организации и проведения игр.* | 1 |
| **Кроссовая подготовка 11 часов.** |
| 15 | Т.Б.Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра «К своим флажкам».  | 1 |
| 16 | Т.Б. Бег в чередовании с ходьбой 50м.- бег, 50м.-ходьба. ОРУ с предметами. | 1 |
| 17 | Т.Б.Медленный бег 400м. Развитие выносливости. | 1 |
| 18 | Т.Б.Равномерный, медленный бег до 3 мин. | 1 |
| 19 | Т.Б. Равномерный бег до 4 мин.Развитие выносливости. | 1 |
| 20 | Т.Б. Равномерный бег до 5 мин. | 1 |
| 21 | Т.Б. Кросс по слабопересеченной местности до 1км.Т.Б | 1 |
| 22 | Т.Б. Кросс по слабопересечённой местности. Учёт. Эстафеты с прыжками. | 1 |
| 23 | Т.Б.Преодоление полос препятствий. Эстафеты и игры с бегом. | 1 |
| 24 | Т.Б. Бег на выносливость 1000м. | 1 |
| 25 | Т.Б. Бег на выносливость 1000м. | 1 |
| **Спортивные игры (футбол) 2 часа** |
| 26 | Т.Б.на занятиях спортивными играми. Футбол. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места. | 1 |
| 27 | Т.Б.Удар по катящемуся мячу | 1 |
| **2 четверть. Гимнастика с основами акробатики 9 часов** |
| 28 | Т.Б.Построение в шеренгу и в колону.Игра «Становись-разойдись» | 1 |
| 29 | Строевые упражненияИгра «Проверь себя» | 1 |
| 30 | Т.Б.Размыкание и смыкание в шеренге и колоне на месте.Игра «Смена мест» | 1 |
| 31 | Перекаты в группировке | 1 |
| 32 | Упор присев, лёжа, стоя на коленях.Игра «Раки» | 1 |
| 33 | Сед ноги врозь, сед углом руки за голову. | 1 |
| 34 | Передвижение по гимнастической стенке. | 1 |
| 35 | Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, переползания, перелезания | 1 |
| 36 | Лазанье по наклонной гимнастической скамейке. | 1 |
| **Подвижные игры с элементами гимнастики и основами акробатики 2 часа** |
| 37 | Эстафеты с обручем. Игра «Совушка». | 1 |
| 38 | Игра «Не урони мешочек». | 1 |
| **Спортивные игры (баскетбол) 10 часов.** |
| 39 | Бросок и ловля мяча на месте.*Упражнения для формирования правильной осанки.* | 1 |
| 40 | Ведение мяча на месте.*Правила поведения на уроках физической культуры.* | 1 |
| 41 | Ловля мяча на месте и в движении. *Значение закаливания для укрепления здоровья.* | 1 |
| 42 | Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге.  | 1 |
| 43 | Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему». | 1 |
| 44 | Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении. | 1 |
| 45 | Ведение мяча по прямой (шагом и бегом). Игра «Передай другому» | 1 |
| 46 | Броски в цель (в кольцо, щит, обруч) | 1 |
| 47 | Ведение мяча в парах. Игра «У кого меньше мячей» | 1 |
| 48 | Броски в цель (в кольцо, щит, обруч) | 1 |
| **3 четверть. Гимнастика с основами акробатики - 9 часов** |
| 49 | Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов | 1 |
| 50 | Закрепление. Акробатическая комбинация.  | 1 |
| 51 | Совершенствование акробатических элементов | 1 |
| 52 | Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания | 1 |
| 53 | Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. | 1 |
| 54 | Прыжки со скакалкой. Эстафеты с обручами. | 1 |
| 55 | Передвижение по гимнастической стенке. | 1 |
| 56 | Упражнения на равновесие*Измерение длины и массы тела.* | 1 |
| 57 | Лазанье по наклонной гимнастической скамейке. | 1 |
| **Подвижные игры с элементами гимнастики и основами акробатики - 9 часов** |
| 58 | Игра «Бой петухов» | 1 |
| 59 | Игра «У медведя во бору»Эстафеты с мячом | 1 |
| 60 | Игра «Змейка» | 1 |
| 61 | Эстафеты с обручем. Игра «Совушка». | 1 |
| 62 | Игра «Не урони мешочек». | 1 |
| 63 | Игра «Альпинисты» | 1 |
| 64 | Игра «Через холодный ручей» | 1 |
| 65 | Игра «Пройди бесшумно» | 1 |
| 66 | Игра «Смена мест» | 1 |
| **Спортивные игры (баскетбол) – 12 часов** |
| 67 | Бросок и ловля мяча на месте.*Упражнения для формирования правильной осанки.* | 1 |
| 68 | Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге.  | 1 |
| 69 | Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему». | 1 |
| 70 | Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении. | 1 |
| 71 | Ведение мяча по прямой (шагом и бегом). Игра «Передай другому» | 1 |
| 72 | Броски в цель (в кольцо, щит, обруч) | 1 |
| 73 | Ведение мяча в парах. Игра «У кого меньше мячей» | 1 |
| 74 | Игра в баскетбол по упрощенным правилам. | 1 |
| 75 | Ловля мяча на месте и в движении. *Значение закаливания для укрепления здоровья.* | 1 |
| 76 | Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему». | 1 |
| 77 | Передвижения, остановки, повороты с мячом | 1 |
| 78 | Игра в баскетбол по упрощенным правилам. | 1 |
| **4 четверть. Кроссовая подготовка 10 часов** |
| 79 | Т.Б.Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра «К своим флажкам».  | 1 |
| 80 | Т.Б. Бег в чередовании с ходьбой 50м.- бег, 50м.-ходьба. ОРУ с предметами. | 1 |
| 81 | Т.Б.Медленный бег 400м. Развитие выносливости. | 1 |
| 82 | Т.Б.Равномерный, медленный бег до 3 мин. | 1 |
| 83 | Т.Б. Равномерный бег до 4 мин.Развитие выносливости. | 1 |
| 84 | Т.Б. Равномерный бег до 5 мин. | 1 |
| 85 | Т.Б. Кросс по слабопересеченной местности до 1км.Т.Б | 1 |
| 86 | Т.Б. Кросс по слабопересечённой местности. Учёт. Эстафеты с прыжками. | 1 |
| 87 | Т.Б.Преодоление полос препятствий. Эстафеты и игры с бегом. | 1 |
| 88 | Т.Б. Бег на выносливость 1000м. | 1 |
| **11 часов. Легкая атлетика** |
| 89 | Ходьба и бег с изменением темпа. | 1 |
| 90 | Челночный бег 3х10 м. Игра «Мышеловка». | 1 |
| 91 | Бег 30 м.Игра «Пятнашки», бег на скорость  | 1 |
| 92 | Бег с эстафетной палочкой | 1 |
| 93 | Равномерный, медленный бег до 4 мин. | 1 |
| 94 | Прыжки в длину с места. Игра «Пустое место».  | 1 |
| 95 | Прыжки в длину с разбега. Равномерный, медленный бег | 1 |
| 96 | Метание мяча в горизонтальную цель. Эстафеты с мячами. | 1 |
| 97 | Метание мяча в вертикальную цель. Игра «Точно в мишень» | 1 |
| 98 | Метание мяча на дальность | 1 |
| 99 | Бросок набивного мяча (1 кг.) на дальность. | 1 |
| **Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики 3 часа** |
| 100 | Игра «Третий лишний» | 1 |
| 101 | Игра «Волк во рву» | 1 |
| 102 | Игра «Кто быстрее» | 1 |

**Календарно-тематическое планирование 3 класс (102 часа)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №урока | ТЕМА УРОКА | 1 |
|
| **1 четверть**. **Легкая атлетика – 10 часов.** |
| 1 | Беседа: «Как сохранить и укрепить здоровье?» Знакомство со спортивной площадкой, спортивным залом. | 1 |
| 2 | Бег коротким, средним и длинным шагом. | 1 |
| 3 | Бег из разных исходных положений | 1 |
| 4 | Высокий старт с последующим ускорением | 1 |
| 5 | Челночный бег 3х10м. | 1 |
| 6 | Прыжки по разметкам. Многоскоки.*Режим дня и личная гигиена* | 1 |
| 7 | Прыжки в длину с места. Игра «Пятнашки» | 1 |
| 8 | Прыжки в длину с места ,толчком двумя ногами. | 1 |
| 9 | Броски большого мяча (1кг.) на дальность разными способами. | 1 |
| 10 | Метание в цель. | 1 |
| **Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики - 4часа** |
|  |
| 11 | Игра «К своим флажкам».*.* | 1 |
| 12 | Игра «Быстро по местам». | 1 |
| 13 | Игра «Не оступись» | 1 |
| 14 | Игра «Точно в мишень»*Правила организации и проведения игр.* | 1 |
| **Кроссовая подготовка 11 часов.** |
| 15 | Т.Б.Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра «К своим флажкам».  | 1 |
| 16 | Т.Б. Бег в чередовании с ходьбой 50м.- бег, 50м.-ходьба. ОРУ с предметами. | 1 |
| 17 | Т.Б.Медленный бег 400м. Развитие выносливости. | 1 |
| 18 | Т.Б.Равномерный, медленный бег до 3 мин. | 1 |
| 19 | Т.Б. Равномерный бег до 4 мин.Развитие выносливости. | 1 |
| 20 | Т.Б. Равномерный бег до 5 мин. | 1 |
| 21 | Т.Б. Кросс по слабопересеченной местности до 1км.Т.Б | 1 |
| 22 | Т.Б. Кросс по слабопересечённой местности. Учёт. Эстафеты с прыжками. | 1 |
| 23 | Т.Б.Преодоление полос препятствий. Эстафеты и игры с бегом. | 1 |
| 24 | Т.Б. Бег на выносливость 1000м. | 1 |
| 25 | Т.Б. Бег на выносливость 1000м. | 1 |
| **Спортивные игры (футбол) 2 часа** |
| 26 | Т.Б.на занятиях спортивными играми. Футбол. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места. | 1 |
| 27 | Т.Б.Удар по катящемуся мячу | 1 |
| **2 четверть. Гимнастика с основами акробатики 9 часов** |
| 28 | Т.Б.Построение в шеренгу и в колону.Игра «Становись-разойдись» | 1 |
| 29 | Строевые упражненияИгра «Проверь себя» | 1 |
| 30 | Т.Б.Размыкание и смыкание в шеренге и колоне на месте.Игра «Смена мест» | 1 |
| 31 | Перекаты в группировке | 1 |
| 32 | Упор присев, лёжа, стоя на коленях.Игра «Раки» | 1 |
| 33 | Сед ноги врозь, сед углом руки за голову. | 1 |
| 34 | Передвижение по гимнастической стенке. | 1 |
| 35 | Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, переползания, перелезания | 1 |
| 36 | Лазанье по наклонной гимнастической скамейке. | 1 |
| **Подвижные игры с элементами гимнастики и основами акробатики 2 часа** |
| 37 | Эстафеты с обручем. Игра «Совушка». | 1 |
| 38 | Игра «Не урони мешочек». | 1 |
| **Спортивные игры (баскетбол) 10 часов.** |
| 39 | Бросок и ловля мяча на месте.*Упражнения для формирования правильной осанки.* | 1 |
| 40 | Ведение мяча на месте.*Правила поведения на уроках физической культуры.* | 1 |
| 41 | Ловля мяча на месте и в движении. *Значение закаливания для укрепления здоровья.* | 1 |
| 42 | Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге.  | 1 |
| 43 | Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему». | 1 |
| 44 | Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении. | 1 |
| 45 | Ведение мяча по прямой (шагом и бегом). Игра «Передай другому» | 1 |
| 46 | Броски в цель (в кольцо, щит, обруч) | 1 |
| 47 | Ведение мяча в парах. Игра «У кого меньше мячей» | 1 |
| 48 | Броски в цель (в кольцо, щит, обруч) | 1 |
| **3 четверть. Гимнастика с основами акробатики - 9 часов** |
| 49 | Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов | 1 |
| 50 | Закрепление. Акробатическая комбинация.  | 1 |
| 51 | Совершенствование акробатических элементов | 1 |
| 52 | Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания | 1 |
| 53 | Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. | 1 |
| 54 | Прыжки со скакалкой. Эстафеты с обручами. | 1 |
| 55 | Передвижение по гимнастической стенке. | 1 |
| 56 | Упражнения на равновесие*Измерение длины и массы тела.* | 1 |
| 57 | Лазанье по наклонной гимнастической скамейке. | 1 |
| **Подвижные игры с элементами гимнастики и основами акробатики - 9 часов** |
| 58 | Игра «Бой петухов» | 1 |
| 59 | Игра «У медведя во бору»Эстафеты с мячом | 1 |
| 60 | Игра «Змейка» | 1 |
| 61 | Эстафеты с обручем. Игра «Совушка». | 1 |
| 62 | Игра «Не урони мешочек». | 1 |
| 63 | Игра «Альпинисты» | 1 |
| 64 | Игра «Через холодный ручей» | 1 |
| 65 | Игра «Пройди бесшумно» | 1 |
| 66 | Игра «Смена мест» | 1 |
| **Спортивные игры (баскетбол) – 12 часов** |
| 67 | Бросок и ловля мяча на месте.*Упражнения для формирования правильной осанки.* | 1 |
| 68 | Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге.  | 1 |
| 69 | Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему». | 1 |
| 70 | Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении. | 1 |
| 71 | Ведение мяча по прямой (шагом и бегом). Игра «Передай другому» | 1 |
| 72 | Броски в цель (в кольцо, щит, обруч) | 1 |
| 73 | Ведение мяча в парах. Игра «У кого меньше мячей» | 1 |
| 74 | Игра в баскетбол по упрощенным правилам. | 1 |
| 75 | Ловля мяча на месте и в движении. *Значение закаливания для укрепления здоровья.* | 1 |
| 76 | Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему». | 1 |
| 77 | Передвижения, остановки, повороты с мячом | 1 |
| 78 | Игра в баскетбол по упрощенным правилам. | 1 |
| **4 четверть. Кроссовая подготовка 10 часов** |
| 79 | Т.Б.Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра «К своим флажкам».  | 1 |
| 80 | Т.Б. Бег в чередовании с ходьбой 50м.- бег, 50м.-ходьба. ОРУ с предметами. | 1 |
| 81 | Т.Б.Медленный бег 400м. Развитие выносливости. | 1 |
| 82 | Т.Б.Равномерный, медленный бег до 3 мин. | 1 |
| 83 | Т.Б. Равномерный бег до 4 мин.Развитие выносливости. | 1 |
| 84 | Т.Б. Равномерный бег до 5 мин. | 1 |
| 85 | Т.Б. Кросс по слабопересеченной местности до 1км.Т.Б | 1 |
| 86 | Т.Б. Кросс по слабопересечённой местности. Учёт. Эстафеты с прыжками. | 1 |
| 87 | Т.Б.Преодоление полос препятствий. Эстафеты и игры с бегом. | 1 |
| 88 | Т.Б. Бег на выносливость 1000м. | 1 |
| **11 часов. Легкая атлетика** |
| 89 | Ходьба и бег с изменением темпа. | 1 |
| 90 | Челночный бег 3х10 м. Игра «Мышеловка». | 1 |
| 91 | Бег 30 м.Игра «Пятнашки», бег на скорость  | 1 |
| 92 | Бег с эстафетной палочкой | 1 |
| 93 | Равномерный, медленный бег до 4 мин. | 1 |
| 94 | Прыжки в длину с места. Игра «Пустое место».  | 1 |
| 95 | Прыжки в длину с разбега. Равномерный, медленный бег | 1 |
| 96 | Метание мяча в горизонтальную цель. Эстафеты с мячами. | 1 |
| 97 | Метание мяча в вертикальную цель. Игра «Точно в мишень» | 1 |
| 98 | Метание мяча на дальность | 1 |
| 99 | Бросок набивного мяча (1 кг.) на дальность. | 1 |
| **Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики 3 часа** |
| 100 | Игра «Третий лишний» | 1 |
| 101 | Игра «Волк во рву» | 1 |
| 102 | Игра «Кто быстрее» | 1 |

**Календарно-тематическое планирование 4 класс (102 часа)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №урока | ТЕМА УРОКА | Количество часов |
|
| **1 четверть**. **Легкая атлетика – 10 часов.** |
| 1 | Беседа: «Как сохранить и укрепить здоровье?» Знакомство со спортивной площадкой, спортивным залом. | 1 |
| 2 | Бег коротким, средним и длинным шагом. | 1 |
| 3 | Бег из разных исходных положений | 1 |
| 4 | Высокий старт с последующим ускорением | 1 |
| 5 | Челночный бег 3х10м. | 1 |
| 6 | Прыжки по разметкам. Многоскоки.*Режим дня и личная гигиена* | 1 |
| 7 | Прыжки в длину с места. Игра «Пятнашки» | 1 |
| 8 | Прыжки в длину с места ,толчком двумя ногами. | 1 |
| 9 | Броски большого мяча (1кг.) на дальность разными способами. | 1 |
| 10 | Метание в цель. | 1 |
| **Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики - 4часа** |
| 11 | Игра «К своим флажкам».*.* | 1 |
| 12 | Игра «Быстро по местам». | 1 |
| 13 | Игра «Не оступись» | 1 |
| 14 | Игра «Точно в мишень»*Правила организации и проведения игр.* | 1 |
| **Кроссовая подготовка 11 часов.** |
| 15 | Т.Б.Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра «К своим флажкам».  | 1 |
| 16 | Т.Б. Бег в чередовании с ходьбой 50м.- бег, 50м.-ходьба. ОРУ с предметами. | 1 |
| 17 | Т.Б.Медленный бег 400м. Развитие выносливости. | 1 |
| 18 | Т.Б.Равномерный, медленный бег до 3 мин. | 1 |
| 19 | Т.Б. Равномерный бег до 4 мин.Развитие выносливости. | 1 |
| 20 | Т.Б. Равномерный бег до 5 мин. | 1 |
| 21 | Т.Б. Кросс по слабопересеченной местности до 1км.Т.Б | 1 |
| 22 | Т.Б. Кросс по слабопересечённой местности. Учёт. Эстафеты с прыжками. | 1 |
| 23 | Т.Б.Преодоление полос препятствий. Эстафеты и игры с бегом. | 1 |
| 24 | Т.Б. Бег на выносливость 1000м. | 1 |
| 25 | Т.Б. Бег на выносливость 1000м. | 1 |
| **Спортивные игры (футбол) 2 часа** |
| 26 | Т.Б.на занятиях спортивными играми. Футбол. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места. | 1 |
| 27 | Т.Б.Удар по катящемуся мячу | 1 |
| **2 четверть. Гимнастика с основами акробатики 9 часов** |
| 28 | Т.Б.Построение в шеренгу и в колону.Игра «Становись-разойдись» | 1 |
| 29 | Строевые упражненияИгра «Проверь себя» | 1 |
| 30 | Т.Б.Размыкание и смыкание в шеренге и колоне на месте.Игра «Смена мест» | 1 |
| 31 | Перекаты в группировке | 1 |
| 32 | Упор присев, лёжа, стоя на коленях.Игра «Раки» | 1 |
| 33 | Сед ноги врозь, сед углом руки за голову. | 1 |
| 34 | Передвижение по гимнастической стенке. | 1 |
| 35 | Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, переползания, перелезания | 1 |
| 36 | Лазанье по наклонной гимнастической скамейке. | 1 |
| **Подвижные игры с элементами гимнастики и основами акробатики 2 часа** |
| 37 | Эстафеты с обручем. Игра «Совушка». | 1 |
| 38 | Игра «Не урони мешочек». | 1 |
| **Спортивные игры (баскетбол) 10 часов.** |
| 39 | Бросок и ловля мяча на месте.*Упражнения для формирования правильной осанки.* | 1 |
| 40 | Ведение мяча на месте.*Правила поведения на уроках физической культуры.* | 1 |
| 41 | Ловля мяча на месте и в движении. *Значение закаливания для укрепления здоровья.* | 1 |
| 42 | Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге.  | 1 |
| 43 | Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему». | 1 |
| 44 | Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении. | 1 |
| 45 | Ведение мяча по прямой (шагом и бегом). Игра «Передай другому» | 1 |
| 46 | Броски в цель (в кольцо, щит, обруч) | 1 |
| 47 | Ведение мяча в парах. Игра «У кого меньше мячей» | 1 |
| 48 | Броски в цель (в кольцо, щит, обруч) | 1 |
| **3 четверть. Гимнастика с основами акробатики - 9 часов** |
| 49 | Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов | 1 |
| 50 | Закрепление. Акробатическая комбинация.  | 1 |
| 51 | Совершенствование акробатических элементов | 1 |
| 52 | Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания | 1 |
| 53 | Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. | 1 |
| 54 | Прыжки со скакалкой. Эстафеты с обручами. | 1 |
| 55 | Передвижение по гимнастической стенке. | 1 |
| 56 | Упражнения на равновесие*Измерение длины и массы тела.* | 1 |
| 57 | Лазанье по наклонной гимнастической скамейке. | 1 |
| **Подвижные игры с элементами гимнастики и основами акробатики - 9 часов** |
| 58 | Игра «Бой петухов» | 1 |
| 59 | Игра «У медведя во бору»Эстафеты с мячом | 1 |
| 60 | Игра «Змейка» | 1 |
| 61 | Эстафеты с обручем. Игра «Совушка». | 1 |
| 62 | Игра «Не урони мешочек». | 1 |
| 63 | Игра «Альпинисты» | 1 |
| 64 | Игра «Через холодный ручей» | 1 |
| 65 | Игра «Пройди бесшумно» | 1 |
| 66 | Игра «Смена мест» | 1 |
| **Спортивные игры (баскетбол) – 12 часов** |
| 67 | Бросок и ловля мяча на месте.*Упражнения для формирования правильной осанки.* | 1 |
| 68 | Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге.  | 1 |
| 69 | Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему». | 1 |
| 70 | Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении. | 1 |
| 71 | Ведение мяча по прямой (шагом и бегом). Игра «Передай другому» | 1 |
| 72 | Броски в цель (в кольцо, щит, обруч) | 1 |
| 73 | Ведение мяча в парах. Игра «У кого меньше мячей» | 1 |
| 74 | Игра в баскетбол по упрощенным правилам. | 1 |
| 75 | Ловля мяча на месте и в движении. *Значение закаливания для укрепления здоровья.* | 1 |
| 76 | Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему». | 1 |
| 77 | Передвижения, остановки, повороты с мячом | 1 |
| 78 | Игра в баскетбол по упрощенным правилам. | 1 |
| **4 четверть. Кроссовая подготовка 10 часов** |
| 79 | Т.Б.Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра «К своим флажкам».  | 1 |
| 80 | Т.Б. Бег в чередовании с ходьбой 50м.- бег, 50м.-ходьба. ОРУ с предметами. | 1 |
| 81 | Т.Б.Медленный бег 400м. Развитие выносливости. | 1 |
| 82 | Т.Б.Равномерный, медленный бег до 3 мин. | 1 |
| 83 | Т.Б. Равномерный бег до 4 мин.Развитие выносливости. | 1 |
| 84 | Т.Б. Равномерный бег до 5 мин. | 1 |
| 85 | Т.Б. Кросс по слабопересеченной местности до 1км.Т.Б | 1 |
| 86 | Т.Б. Кросс по слабопересечённой местности. Учёт. Эстафеты с прыжками. | 1 |
| 87 | Т.Б.Преодоление полос препятствий. Эстафеты и игры с бегом. | 1 |
| 88 | Т.Б. Бег на выносливость 1000м. | 1 |
| **11 часов. Легкая атлетика** |
| 89 | Ходьба и бег с изменением темпа. | 1 |
| 90 | Челночный бег 3х10 м. Игра «Мышеловка». | 1 |
| 91 | Бег 30 м.Игра «Пятнашки»,бег на скорость  | 1 |
| 92 | Бег с эстафетной палочкой | 1 |
| 93 | Равномерный, медленный бег до 4 мин. | 1 |
| 94 | Прыжки в длину с места. Игра «Пустое место».  | 1 |
| 95 | Прыжки в длину с разбега. Равномерный, медленный бег | 1 |
| 96 | Метание мяча в горизонтальную цель. Эстафеты с мячами. | 1 |
| 97 | Метание мяча в вертикальную цель. Игра «Точно в мишень» | 1 |
| 98 | Метание мяча на дальность | 1 |
| 99 | Бросок набивного мяча (1 кг.) на дальность. | 1 |
| **Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики 3 часа** |
| 100 | Игра «Третий лишний» | 1 |
| 101 | Игра «Волк во рву» | 1 |
| 102 | Игра «Кто быстрее» | 1 |