

**1 Пояснительная записка**

Настоящая рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов составлена на основе следующих документов:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования(2010г.)

Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;

Примерной основной образовательной программы начального общего образования.

Рабочей программы к линии УМК «Физическая культура 1-4 классы. В. И. Ляха – М.: Просвещение, 2011»

**В соответствии с федеральной программой по учебному предмету «Физическая культура» в темы 4 класса внесены изменения (см. раздел Содержание)**

2. Планируемые результаты освоения программы.

Личностные:

-формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России. Осознание своей этнической и национальной принадлежности;

- формирование уважительного отношения к культуре других народов;

- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;

- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и 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;

- развитии 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:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результатов;

- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять совместный 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:

- 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 умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность ( режим дня, утренняя зарядка, 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 (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

**3. Содержание**

Знания о физической культуре

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

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды и обуви, инвентаря. **В рабочую программы по учебному предмету «Физическая культура» для 1-4 классов в раздел «Содержание учебного предмета» добавлены темы:**

**1. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.**

**2. Упражнения в танце «Летка-енка».**

**3. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.**

**4. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.**

**Из истории физической культуры**

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

**Физические упражнения**

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности**

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

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

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

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно- оздоровительная деятельность**

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплекс 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; стойки на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

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

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

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера.

Прыжки через скакалку. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменением направления, из разных исходных положений; челночный бег, высокий старт с последующим ускорением.

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

Броски: большого мяча на дальность разными способами. Метание малого мяча на дальность и в цель.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; Подъемы; торможение.

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

**Личностные результаты**

**У выпускника будут сформированы:**

* внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
* широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно­познавательные и внешние мотивы;
* учебно­познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
* ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
* способность к оценке своей учебной деятельности;
* основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
* ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
* знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
* развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
* установка на здоровый образ жизни;
* основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
* чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

**Выпускник получит возможность для формирования:**

* *внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно­познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;*
* *выраженной устойчивой учебно­познавательной мотивации учения;*
* *устойчивого учебно­познавательного интереса к новымобщим способам решения задач;*
* *адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;*
* *положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;*
* *компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;*
* *морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;*
* *установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;*
* *осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;*
* *эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.*

**Регулятивные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

* принимать и сохранять учебную задачу;
* учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
* планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
* учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
* осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
* оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
* адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
* различать способ и результат действия;
* вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

**Выпускник получит возможность научиться:**

* *в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;*
* *преобразовывать практическую задачу в познавательную;*
* *проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;*
* *самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;*
* *осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;*
* *самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.*

**Познавательные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

* осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в томчисле контролируемом пространстве сети Интернет;
* осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
* использовать знаково­символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
* проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве*;*
* строить сообщения в устной и письменной форме;
* ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
* основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
* осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
* осуществлять синтез как составление целого из частей;
* проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
* устанавливать причинно­следственные связи в изучаемом круге явлений;
* строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
* обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов,на основе выделения сущностной связи;
* осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
* устанавливать аналогии;
* владеть рядом общих приемов решения задач.

**Выпускник получит возможность научиться:**

* *осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;*
* *записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;*
* *создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;*
* *осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;*
* *осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;*
* *осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;*
* *осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;*
* *строить логическое рассуждение, включающее установление причинно­следственных связей;*
* *произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.*

**Коммуникативные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

* адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
* допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
* учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
* формулировать собственное мнение и позицию;
* договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
* строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
* задавать вопросы;
* контролировать действия партнера;
* использовать речь для регуляции своего действия;
* адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

**Выпускник получит возможность научиться:**

* *учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;*
* *учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;*
* *понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;*
* *аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;*
* *продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;*
* *с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;*
* *задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;*
* *осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;*
* *адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач,планирования и регуляции своей деятельности*.

**Предметные учебные действия**

**Выпускник научится:**

* ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
* раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
* ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
* характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

**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 учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

**Способы физкультурной деятельности**

**Выпускник научится:**

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

**Выпускник получит возможность научиться:**

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

**Физическое совершенствование**

**Выпускник научится:**

* выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
* выполнять организующие строевые команды и приемы;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
* 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:**

* *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
* *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
* *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;*
* *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
* *плавать, в том числе спортивными способами;*
* *выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).*

**2. Содержание:**

Знания о физической культуре

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

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

**Из истории физической культуры**

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

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности**

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

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

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

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно- оздоровительная деятельность**

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплекс 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; стойки на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

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

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

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера.

Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменением направления, из разных исходных положений; челночный бег, высокий старт с последующим ускорением.

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

Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами. Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; Подъемы; торможение.

**Плавание.** Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплывание учебных дистанций: произвольным способом.

**Подвижные и спортивные игры.**На примере гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнения на внимание, силу, ловкость и координацию.

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

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

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному мячу; остановки мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

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

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

**Общеразвивающие упражнения.**

**На материале гимнастики с основами акробатики**

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

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

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

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мыщц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений ( набивные мячи до 1кг, гантели до 100г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной

гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках ( с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

**На материале легкой атлетики**

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

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

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанции 30м ( с сохраняющимся или меняющимся интервалом отдыха); бег на дистанции до 400м; равномерный 6-мин. Бег.

Развитие силовых способностей; повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20см); передача набивного мяча ( 1кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед ( правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

**На материале лыжных гонок**

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

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

**На материале плавания**

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

### Изменения, внесенные в содержание рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с федеральной рабочей программой начального общего образования предмета «Физическая культура»

В рабочую программы по учебному предмету «Физическая культура» для 4 класса в раздел «Содержание учебного предмета» добавлены темы:

1. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.
2. Упражнения в танце «Летка-енка».
3. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической

**3. Учебно-тематический план**

**1 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тема | Количество часов | Кол-во контрольных работ |
| Знания о физической культуре | В процессе урока | - |
| Гимнастика с элементами акробатики | 18 | - |
| Легкая атлетика | 19 | - |
| Плавание | 4 | - |
| Лыжная подготовка | 12 | - |
| Спортивные игры | 13 | - |
| Общее количество часов | 66 | - |

**2 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тема | Количество часов | Кол-во контрольных работ |
| Знания о физической культуре | в процессе урока | - |
| Гимнастика с элементами акробатики | 18 | 6 |
| Легкая атлетика | 21 | 8 |
| Плавание | 4 | - |
| Лыжная подготовка | 12 | 4 |
| Спортивные игры | 13 | 2 |
| Общее количество часов | 68 | 20 |

**3 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тема | Количество часов | Кол-во контрольных работ |
| Знания о физической культуре | в процессе урока | - |
| Гимнастика с элементами акробатики | 18 | 6 |
| Легкая атлетика | 21 | 8 |
| Плавание | 4 | - |
| Лыжная подготовка | 12 | 4 |
| Спортивные игры | 13 | 2 |
| Общее количество часов | 68 | 20 |

**4 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тема | Количество часов | Кол-во контрольных работ |
| Знания о физической культуре | В процессе урока | - |
| Гимнастика с элементами акробатики | 18 | 6 |
| Легкая атлетика | 21 | 8 |
| Плавание | 4 | - |
| Лыжная подготовка | 12 | 4 |
| Подвижные и спортивные игры | 13 | 2 |
| Общее количество часов | 68 | 20 |

4.Тематическое планирование 1 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Наименование разделов и тем** | **Часы учебного времени** |
|
|  | **Легкая атлетика** | **12 часов** |
| 1  2 | Правила ТБ на занятиях лёгкой атлетикой.  Построение в колонну и шеренгу . Прыжок в длину с места. Высокий старт.  Повторение построений, высокого старта, прыжка в длину с места. Т.п.- Когда и как возникла физическая культура и спорт | 1  1 |
| 3  4 | Проверка уровня физической подготовленности - бег на 30 м. Совершенствование техники прыжка с места  Проверка уровня физической подготовленности - прыжок в длину с места. Челночный бег 3х10м | 1  1 |
| 5  6 | Проверка уровня физической подготовленности - челночный бег 3х10м. Подтягивание.  Т.п. – исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр.  Проверка уровня физической подготовленности – подтягивание. Метание малого мяча | 1  1 |
| 7  8 | Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150м.  Т.п.- влияние бега на состояние здоровья.  Обучение прыжкам на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперед, с разбега | 1  1 |
| 9  10 | Повторить прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед.  Прыжки в длину с места | 1  1 |
| 11  12 | Совершенствование техники прыжков с места  Повторение поворотов на месте | 1  1 |
|  | **Гимнастика** | **18 часов** |
| 13  14 | Правила ТБ на занятиях гимнастикой.  Обучение стойке на носках, на одной ноге. Повороты налево и направо.  Обучение перекатам в группировке | 1  1 |
| 15  16 | Повторение перекатов в сторону, вперед прогнувшись. Ходьба на месте.  Обучение группировке перед кувырком вперед. Подтягивание лежа на животе по скамейке | 1  1 |
| 17 | Закрепление лазания по скамейке. Ходьба на месте. | 1 |
| 18 | Лазанье по наклонной скамейке. Повороты на месте | 1 |
| 19 | Лазанье в упоре стоя на коленках. Ходьба на месте и повороты. | 1 |
| 20 | Обучение кувырку вперед из упора присев. Команда «Шагом марш!» | 1 |
| 21 | Повторение кувырка вперёд.  Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев. Команда «Класс, стой!» | 1 |
| 22 | Совершенствование техники кувырка вперед из упора присев. Ходьба по перевернутой гимнастической скамейке. | 1 |
| 23 | Обучение стойке на лопатках. Обучение размыканию на вытянутые в стороны руки | 1 |
| 24 | Т.п. - Названия гимнастических снарядов. Повторение стойки на лопатках с перекатом вперед в упор присев | 1 |
| 25 | Повторение стойки на лопатках Т.п. - Названия элементов. | 1 |
| 26 | Совершенствование стойки на лопатках. Обучение сгибанию и разгибанию рук в упоре от пола. | 1 |
| 27 | Кувырок вперед, перекат в стойку на лопатках, перекат в упор присев | 1 |
| 28 | Совершенствование техники акробатического упражнения. Т.п. - Сердце и кровеносные сосуды. | 1 |
| 29 | Обучение прыжкам на скакалке. Поднимание туловища | 1 |
| 30 | Повторение техники прыжков на скакалке. Повторение техники поднимания туловища | 1 |
|  | **Подвижные и спортивные игры** | **2 часа** |
| 31 | Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля мяча 2 руками. | 1 |
| 32 | Повторить ведение мяча и передачи мяча в парах, ловлю мяча. | 1 |
|  | **Лыжная подготовка** | **12 часов** |
| 33 | Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки.  Обучение технике ступающего и скользящего шага на лыжах без палок. | 1 |
| 34 | Повторение техники скользящего и ступающего шага. Обучение технике поворота переступанием на лыжах без палок. | 1 |
| 35 | Повторение техники поворотов на месте. Совершенствование техники ступающего и скользящего шага.  Т.п. - Органы чувств. | 1 |
| 36 | Обучение технике передвижения ступающим и скользящим шагом с лыжными палками. | 1 |
| 37 | Закрепление техники передвижения ступающим и скользящим шагом с лыжными палками. | 1 |
| 38 | Совершенствование техники изученных шагов. | 1 |
| 39 | Обучение подъему «елочкой», « лесенкой». | 1 |
| 40 | Т.п. - Олимпийские зимние виды соревнований.  Обучение спускам с пологой горки. | 1 |
| 41 | Т.п. - Значение занятий лыжами для закаливания.  Прохождение дистанции1км. на лыжах без палок. | 1 |
| 42 | Повторить подъем и спуск под уклон на лыжах с палками. | 1 |
| 43 | Совершенствование подъёма «полуёлочкой» и спуска под уклон на лыжах. | 1 |
| 44 | Совершенствование техники скользящего шага.  Т.п. - Органы зрения – глаза. | 1 |
|  | **Плавание** | **4 часа** |
| 45 | Инструктаж по ТБ на уроках плавания.  Название плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения | 1 |
| 46 | Влияние плавания на состояние здоровья. | 1 |
| 47 | Правила гигиены в плавательном бассейне | 1 |
| 48 | Подготовительные упражнения перед входом в воду | 1 |
|  | **Подвижные и спортивные игры** | **11 часов** |
| 49 | Правила ТБ на уроках подвижных и спортивных игр.  Обучение стойке баскетболиста. | 1 |
| 50 | Обучение броску и ловле малого мяча в парах. | 1 |
| 51 | Повторить броски и ловлю мяча в парах. | 1  1 |
| 52 | Обучение броскам и ловле малого мяча в группах.  Т.п. - Органы слуха – уши. |
| 53 | Повторить технику бросков и ловле мяча. | 1 |
| 54 | Обучение ведению мяча | 1 |
| 55 | Ведение мяча правой и левой рукой в движении по прямой | 1 |
| 56 | Повторение ведения мяча | 1 |
| 57 | Обучение броскам мяча в цель | 1 |
| 58 | Обучение броскам мяча справа и слева от щита | 1 |
| 59 | Повторение бросков мяча в цель | 1 |
|  | **Легкая атлетика** | **7 часов** |
| 60 | Повторить технику выполнения высокого старта на месте | 1 |
| 61 | Совершенствование техники высокого старта в беге на 30м  Итоговый контроль | 1 |
| 62 | Проверка физической подготовленности – бег на 30м.  Челночный бег 3х10м. | 1 |
| 63 | Проверка физической подготовленности – челночный бег 3х10м. Прыжок в длину с места.  Т.п. - Закаливание. | 1 |
| 64 | Проверка физической подготовленности– прыжок в длину с места. | 1  1 |
| 65 | Повторение метание мяча на точность и вдаль. |
| 66 | Совершенствование технике метания с места Обучение бегу на 500м в равномерном темпе. | 1 |

**Тематическое планирование 2 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Наименование разделов и тем** | **Часы учебного времени** |
|
|  | **Легкая атлетика** | **12 часов** |
| 1 | Правила ТБ на занятиях лёгкой атлетикой.  Построение в колонну и шеренгу . Прыжок в длину с места. Высокий старт. | 1 |
| 2 | Повторение построений, высокого старта, прыжка в длину с мест. Т.п.- Когда и как возникли физическая культура и спорт. | 1 |
| 3 | Проверка уровня физической подготовленности - бег на 30 м. Совершенствование техники прыжка с места | 1 |
| 4 | Проверка уровня физической подготовленности – прыжок в длину с места. Челночный бег 3х10м. | 1 |
| 5 | Проверка уровня физической подготовленности - челночный бег 3х10м. Подтягивание.  Т.п. – исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр. | 1 |
| 6 | Проверка уровня физической подготовленности – подтягивание. Метание малого мя с места | 1 |
| 7 | Входной контроль . Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150м.  Т.п.- влияние бега на состояние здоровья. | 1 |
| 8 | Обучение прыжкам на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперед, с разбега | 1 |
| 9 | Повторить прыжки в длину с разбега и бег на 150 м. | 1 |
| 10 | Совершенствование прыжка в длину с разбега с зоны отталкивания 60 – 70 см.  Т.п .- идеалы и символика Олимпийских игр. | 1 |
| 11 | Проверка прыжка в длину с разбега, с зоны отталкивания 60 – 70 см; | 1 |
| 12 | Равномерный бег до 250м, повторение высокого старта, метания мяча. | 1 |
|  | **Гимнастика** | **18 часов** |
| 13 | Правила ТБ на занятиях гимнастикой.  Обучение стойке на носках, на одной ноге. Повороты налево и направо. | 1 |
| 14 | Обучение перекатам в группировке. Повторить повороты.. | 1 |
| 15 | Повторение перекатов в сторону, вперед прогнувшись. Ходьба на месте. | 1 |
| 16 | Обучение группировке перед кувырком вперед. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке | 1 |
| 17 | . Закрепление лазания по скамейке. Ходьба на месте. | 1 |
| 18 | Лазанье по наклонной скамейке. Повороты на месте | 1 |
| 19 | Лазанье в упоре стоя на коленках. Ходьба на месте и повороты. | 1 |
| 20 | Обучение кувырку вперед из упора присев. Команда «Шагом марш!» | 1 |
| 21 | Повторение кувырка вперёд.  Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев. Команда «Класс, стой!» | 1 |
| 22 | Совершенствование техники кувырка вперед из упора присев. Ходьба по перевернутой гимнастической скамейке. | 1 |
| 23 | Обучение стойке на лопатках. Обучение размыканию на вытянутые в стороны руки | 1 |
| 24 | Т.п. - Названия гимнастических снарядов. Повторение стойки на лопатках с перекатом вперед в упор присев | 1 |
| 25 | Повторение стойки на лопатках Т.п. - Названия элементов. | 1 |
| 26 | Совершенствование стойки на лопатках. Обучение сгибанию и разгибанию рук в упоре от пола. | 1 |
| 27 | Кувырок вперед, перекат в стойку на лопатках, перекат в упор присев | 1 |
| 28 | Совершенствование техники акробатического упражнения. Т.п. - Сердце и кровеносные сосуды.Рубежный контроль. | 1 |
| 29 | Обучение прыжкам на скакалке. Поднимание туловища | 1 |
| 30 | Повторение техники прыжков на скакалке. Повторение техники поднимания туловища | 1 |
|  | **Подвижные и спортивные игры** | **1часа** |
| 31 | Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля мяча 2 руками. | 1 |
|  | **Лыжная подготовка** | **12 часов** |
| 32 | Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки.  Обучение технике ступающего и скользящего шага на лыжах без палок. | 1 |
| 33 | Повторение техники скользящего и ступающего шага. Обучение технике поворота переступанием на лыжах без палок. | 1 |
| 34 | Повторение техники поворотов на месте. Совершенствование техники ступающего и скользящего шага.  Т.п. - Органы чувств. | 1 |
| 35 | Обучение технике передвижения ступающим и скользящим шагом с лыжными палками. | 1 |
| 36 | Закрепление техники передвижения ступающим и скользящим шагом с лыжными палками. | 1 |
| 37 | Совершенствование техники изученных шагов. | 1 |
| 38 | Обучение подъему «елочкой», « лесенкой». | 1 |
| 39 | Т.п. - Олимпийские зимние виды соревнований.  Обучение спускам с пологой горки. | 1 |
| 40 | Т.п. - Значение занятий лыжами для закаливания.  Прохождение дистанции1км. на лыжах без палок. | 1 |
| 41 | Повторить подъем и спуск под уклон на лыжах с палками. | 1 |
| 42 | Совершенствование подъёма «полуёлочкой» и спуска под уклон на лыжах. | 1 |
| 43 | Совершенствование техники скользящего шага.  Т.п. - Органы зрения – глаза. | 1 |
|  | **Плавание** | **4 часа** |
| 44 | Инструктаж по ТБ на уроках плавания.  Название плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения | 1 |
| 45 | Влияние плавания на состояние здоровья. | 1 |
| 46 | Правила гигиены в плавательном бассейне | 1 |
| 47 | Подготовительные упражнения перед входом в воду | 1 |
|  | **Подвижные и спортивные игры** | **12 часов** |
| 48 | Правила ТБ на уроках подвижных и спортивных игр.  Обучение стойке баскетболиста. | 1 |
| 49 | Обучение броску и ловле малого мяча в парах. | 1 |
| 50 | Повторить броски и ловлю мяча в парах. | 1 |
| 51 | Обучение броскам и ловле малого мяча в группах.  Т.п. - Органы слуха – уши. | 1 |
| 52 | Повторить технику бросков и ловле мяча. | 1 |
| 53 | Обучение ведению мяча | 1 |
| 54 | Ведение мяча правой и левой рукой в движении по прямой | 1 |
| 55 | Повторение ведения мяча | 1 |
| 56 | Обучение броскам мяча в цель | 1 |
| 57 | Обучение броскам мяча справа и слева от щита | 1 |
| 58 | Повторение бросков мяча в цель | 1 |
| 59 | Повторить ведение мяча и передачи мяча в парах, ловлю мяча. | 1 |
|  | **Легкая атлетика** | **7 часов** |
| 60 | Повторить технику выполнения высокого старта на месте | 1 |
| 61 | Совершенствование техники высокого старта в беге на 30м  Итоговый контроль | 1  1 |
| 62 | Проверка физической подготовленности – бег на 30м.  Челночный бег 3х10м. |
| 63 | Проверка физической подготовленности – челночный бег 3х10м. Прыжок в длину с места.Т.п. - Закаливание. | 1  1 |
| 64 | Проверка физической подготовленности– прыжок в длину с места. |
| 65 | Повторение метание мяча на точность и вдаль. | 1 |
| 66 | Совершенствование технике метания с места Обучение бегу на 500м в равномерном темпе. |
| 67 | Повторение метания мяча на точность | 1 |
| 68 | Совершенствование метания малого мяча с места на дальность |

**Тематическое планирование 3 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Наименование разделов и тем** | **Часы учебного времени** | |
|
|  | **Легкая атлетика** | **12 часов** | |
| 1 | Правила ТБ на уроках легкой атлетики.  Обучение ходьбе и бегу с изменением длины и частоты шагов. | 1 | |
| 2 | Обучение бегу в коридорчике 30 – 40 см из различных исходных положений с максимальной скоростью до 60 м. | 1 | |
| 3 | Повторение ходьбы и бега.  Т.п. - Мозг и нервная система. | 1 | |
| 4 | Проверка уровня физической подготовленности - бег 30м  Входной контроль | 1 | |
| 5 | Совершенствование техники.ходьбы и бега с изменением длины и частоты шагов. Челночный бег 3х10м | 1 | |
| 6 | Проверка  **б**ега на результат 30м.Проверка уровня физической подготовленности – челночный бег3х10м | 1 | |
| 7 | Обучение прыжку в длину на заданную длину по ориентирам. Т.п. –Строение тела | 1 | |
| 8 | Закрепление прыжки на заданную длину по ориентирам .Проверка уровня физической подготовленности – прыжок в длину с места | 1 | |
| 9 | Совершенствование техники прыжков назаданную длину по ориентирам. Равномерный бег | 1 | |
| 10 | Обучение многоскокам: тройной, пятерной, десятерной. Подтягивание.  Т.п. – укрепление мышц живота | 1 | |
| 11 | Повторение техники многоскоков. Проверка уровня физической подготовленности – подтягивание | 1 |
| 12 | Обучение метанию мяча с разбега. Проверка уровня физической подготовленности – 6мин. бег | 1 | |
|  | **Гимнастика** | **18 часов** | |
| 13 | Правила ТБ на уроках гимнастики.  Обучение кувырку назад.  Т.п. – Укрепление сердца с помощью упражнений | 1 | |
| 14 | Обучение вису на согнутых руках, согнув ноги. | 1 | |
| 15 | Повторение техники висов и кувырка назад. | 1 | |
| 16 | Проверка упражнений в висе стоя и лежа. Т.п. –Роль органов слуха и зрения | 1 | |
| 17 | Проверка упражнения - кувырок назад. | 1 | |
| 18 | Обучение подтягиванию на высокой и низкойперекладине | 1 | |
| 19 | Повторение подтягивания на перекладине. Т.п. - Пища и питательные вещества. | 1 | |
| 20 | Совершенствование техники подтягивания. Повторение поднимания туловища. | 1 | |
| 21 | Проверка выполнения подтягивания. Сгибание и разгибание рук в упоре от пола | 1 | |
| 22 | Повторение техники сгибания и разгибания рук в упоре. Совершенствование техники поднимания туловища. | 1 | |
| 23 | Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре .Проверка поднимания туловища. | 1 | |
| 24 | Повторение техники прыжков через скакалку. Проверка сгибания рук в упоре | 1 | |
| 25 | Обучение опорному прыжку на горку гимнастических матов, «козёл». | 1 | |
| 26 | Совершенствование техники прыжков через скакалку. Поворот кругом | 1 | |
| 27 | Повторить строевые команды. Обучение ходьбе по бревну.  Т.п - .Специальные упражнения для органов слуха | 1 | |
| 28 | Закрепление опорных прыжков на горку гимнастических матов, «козёл».Закрепление техники ходьбы по бревну  Т.п. - Вода и питьевой режим. | 1 | |
| 29 | Совершенствование техники опорных прыжков на горку гимнастических матов, «козёл».Рубежный контроль | 1 | |
| 30 | Совершенствование техники ходьбы по бревну, приседания.  Проверка прыжков через скакалку | 1 | |
|  | **Подвижные и спортивные игры** | **2 часа** | |
| 31 | Правила ТБ на уроках подвижных и спортивных игр.  Повторение ведения мяча с изменением направления | 1 | |
| 32 | Проверка техники ведения мяча. Упражнения на гибкость | 1 | |
|  | **Лыжная подготовка** | **12 часов** | |
| 33 | Правила ТБ на уроках лыжной подготовки.  Повторение ступающего и скользящего шага. | 1 | |
| 34 | Обучение технике попеременного двухшажного хода. | 1 | |
| 35 | Повторение техники попеременного двухшажного хода. | 1 | |
| 36 | Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. | 1 | |
| 37 | Проверка техники попеременного двухшажного хода. | 1 | |
| 38 | Прохождение дистанции 1000 м  Т.п. - Спортивная одежда и обувь. | 1 | |
| 39 | Обучение стойке лыжника при спусках. Катание с пологой горки | 1 | |
| 40 | Обучение спуску с пологих склонов. | 1 | |
| 41 | Совершенствование техники спуска с пологих склонов. | 1 | |
| 42 | Обучение технике торможения плугом и упором. | 1 | |
| 43 | Проверка техники спуска с пологих склонов. | 1 | |
| 44 | Повторение техники торможенияплугом и упором | 1 | |
|  | **Плавание** | **4 часа** | |
| 45 | Инструктаж по ТБ на уроках плавания. Повторить названия способов плавания | 1 | |
| 46 | Влияние плавания на состояние организма. | 1 | |
| 47 | Правила гигиены в бассейне. Т.п. – Солнечное закаливание | 1 | |
| 48 | Правила проведения соревнований по плаванию | 1 | |
|  | **Подвижные и спортивные игры** | **11часов** | |
| 49 | Обучение ударам по воротам в футболе. Обучение игре «Гонка мячей по кругу»  Т.п. - Первая помощь при травмах. | 1 | |
| 50 | Повторение ударов по воротам.Обучение игре «Подвижная цель» | 1 | |
| 51 | Обучение подбрасыванию и подаче мяча в волейболе | 1 | |
| 52 | Обучение приему мяча. Закрепление техники подачи мяча | 1 | |
| 53 | Совершенствование техники подачи и приему мяча Обучение игре «Снайперы,» | 1 | |
| 54 | Проверка приема мяча сверху | 1 | |
| 55 | Проверка подачи мяча | 1 | |
| 56 | Ведение мяча в баскетболе | 1 | |
| 57 | Повторение ведения мяча. Передачи мяча в парах | 1 | |
| 58 | Проверка ведения мяча | 1 | |
| 59 | Броски мяча в корзину с места | 1 | |
|  | **Легкая атлетика** | **9 часов** | |
| 60 | Повторение правил ТБ на уроках легкой атлетики.  Повторение прыжков на заданную длину. | 1 | |
| 61 | Совершенствование техники бега и прыжков | 1 | |
| 62 | Обучение метанию теннисного мяча с места. Итоговый контроль | 1 | |
| 63 | Проверка техники прыжков на заданную длину. | 1 | |
| 64 | Повторение техники метания теннисного мяча с места.  Т.п. - Твои физические способности. | 1 | |
| 65 | Совершенствование техники метания мяча. Равномерный бег 700м | 1 | |
| 66 | Проверка техники метания мяча .Равномерный бег 800м | 1 | |
| 67 | Проверка бега на 1000м. Подвижные игры | 1 | |
| 68 | Обучение равномерному бегу до 12 минут. | 1 | |

**Тематическое планирование 4 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Наименование разделов и тем** | **Часы учебного времени** |
|
|  | **Легкая атлетика** | **12 часов** |
| 1 | Инструктаж по Т.Б. на уроках лёгкой атлетики  Обучение бегу с заданным темпом и скоростью. Обучение бегу с заданным темпом и скоростью. Разучить считалки для подвижных игр | 1 |
| 2 | Обучение бегу на скорость в заданном коридорчике. Уровень физической подготовленности – бег 30м | 1 |
| 3 | Повторение техники ходьбы и бега . Челночный бег 3х10м  Т.п. - Осанка. | 1 |
| 4 | Повторение бега на скорость в заданном коридорчике. Уровень физической подготовленности – челночный бег 3х10м. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий лёгкой атлетикой. | 1 |
| 5 | Проверка техники бега на 60м .Прыжок в длину с места Считалки для подвижных игр | 1 |
| 6 | Уровень физической подготовленности – прыжок в длину с места | 1 |
| 7 | Повторение прыжков в длину по заданным ориентирам. Подтягивание | 1 |
| 8 | Совершенствование техники прыжков в длину с разбега по заданным ориентирам. Уровень физической подготовленности \_ подтягивание | 1 |
| 9 | Проверка прыжков в длину с разбега.  Т.п. - Что делать для улучшения осанки. | 1 |
| 10 | Повторение метания мяча. Равномерный бег до 1000м | 1 |
| 11 | Совершенствование техники метания мяча .Уровень физической подготовленности – 6 мин. Бег | 1 |
| 12 | Проверка метания мяча на дальность. Т.п. – Работа сердечно – сосудистой системы | 1 |
|  | **Гимнастика** | **18часов** |
| 13 | Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики. Обучение кувыркам вперёд и назад. | 1 |
| 14 | Закрепление кувырков вперёд и назад. Танцевальные упражнения «Летка-енка». | 1 |
| 15 | Совершенствование техники акробатических элементов (кувырки). | 1 |
| 16 | Проверка кувырка вперёд и назад. Гибкость.  Т.п. – Роль органов слуха | 1 |
| 17 | Обучение кувырку назад, перекат, стойка на лопатках Уровень физической подготовленности - гибкость. | 1 |
| 18 | Повторение акробатических элементов (кувырки). Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий гимнастикой. | 1 |
| 19 | Проверка кувырка назад , перекат, стойка на лопатках. | 1 |
| 20 | Обучение виузавесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. | 1 |
| 21 | Повторение техник висов Подтягивание.  Т.п. – Роль органов зрения. | 1 |
| 22 | Проверка :. вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. | 1 |
| 23 | Обучение прыжкам на скакалке. Обучение подниманию туловища, сгибанию рук в упоре | 1 |
| 24 | Повторение прыжков Поднимания туловища, сгибания рук | 1 |
| 25 | Проверка прыжков через скакалку. Т.п. – Строение глаза | 1 |
| 26 | Обучение опорному прыжку на горку матов. | 1 |
| 27 | Повторение техники опорного прыжка на горку матов. | 1 |
| 28 | Проверка техники опорного прыжка на горку матов, вскок в упор на коленях, соскок с взмахом рук. | 1 |
| 29 | Обучение мост .  Рубежный контроль | 1 |
| 30 | Соревнование по опорному прыжку. Т.п. – Орган осязания - кожа | 1 |
|  | **Подвижные и спортивные игры** | **2** |
| 31 | Обучение ударам по воротам в футболе разными способами | 1 |
| 32 | Дриблинг в футболе.  Т.п. – Личная гигиена | 1 |
|  | **Лыжная подготовка** | **12 часов** |
| 33 | Правила ТБ на уроках лыжной подготовки. Повторение ступающего и скользящего шага. | 1 |
| 34 | Повторение попеременного двухшажного хода. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий на лыжной подготовке | 1 |
| 35 | Совершенствование техники выполнения попеременного двухшажного хода. | 1 |
| 36 | Проверка .освоения техники попеременного двухшажногохода. | 1 |
| 37 | Обучение спуску с горы в высокой стойке. | 1 |
| 38 | Повторение техники по выполнению спуска с горы в высокой стойке, подъема на пологий склон и спуска с него без палок и с палками. | 1 |
| 39 | Совершенствование техники по выполнению спуска с горы в высокой стойке, подъема на пологий склон и спуска с него без палок и с палками. | 1 |
| 40 | Проверка.подъема на пологий склон и спуск с него без палок и с палками. | 1 |
| 41 | Равномерное передвижение по дистанции 2000м .Т.п. - Спортивная одежда и обувь. | 1 |
| 42 | Обучение торможению «плугом» и упором.  Т.п. -Закаливание | 1 |
| 43 | Закрепление техники торможения «плугом» и упором. | 1 |
| 44 | Совершенствование торможению «плугом» и упором. | 1 |
|  | **Плавание** | **4 часа** |
| 45 | Правила ТБ на уроках плавания. Предметы для обучения плаванию | 1 |
| 46 | Повторение способов плавания | 1 |
| 47 | Плавание – залог здоровья | 1 |
| 48 | Гигиена плавания | 1 |
|  | **Подвижные и спортивные игры** | **11 часов** |
| 49 | Инструктаж по Т.Б. на уроках подвижных игр на основе баскетбола.  Обучение ловле и передаче мяча двумя руками от груди на месте в баскетболе. | 1 |
| 50 | Закрепление ловли и передачи мяча двумя руками от груди на месте. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий подвижными играми | 1 |
| 51 | Обучение ведению мяча на месте с низким отскоком. | 1 |
| 52 | Стойка волейболиста. Обучение приему мяча сверху и снизу. Т.п. - Закаливание. | 1 |
| 53 | Повторение подачи, передаче сверху и приему снизу мяча. | 1 |
| 54 | Совершенствование техники подачи и передач мяча | 1 |
| 55 | Проверка техники подач мяча | 1 |
| 56 | Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы в футболе | 1 |
| 57 | Повторение ведения мяча. Удары по воротам внутренней частью подъема | 1 |
| 58 | Проверка ведения мяча | 1 |
| 59 | Удары по воротам с близкого расстояния | 1 |
|  | **Легкая атлетика** |  |
| 60 | Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики.  Повторение бега на скорость (30, 60 м). | 1 |
| 61 | Бег на скорость 60м. | 1 |
| 62 | Проверка бега на (30, 60 м). | 1 |
| 63 | Обучение прыжку в длину способом «согнув ноги». Считалки для подвижных игр | 1 |
| 64 | Повторение прыжков в длину способом «согнув ноги», тройной прыжок с места. | 1 |
| 65 | Совершенствование техники прыжков. Т.п. - Вода и питьевой режим. | 1 |
| 66 | Обучение броску теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. | 1 |
| 67 | Повторение бросков теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние, броска в цель с расстояния 4-5 метров. | 1 |
| 68 | Совершенствование броска теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. | 1 |