

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа по физической культуре разработана на основе программы «Физическая культура. Предметная линия учебников В.И.Ляха» (1-4 классы), автор В.И.Лях (УМК «Школа России», Издательство «Просвещение», 2011 г., Москва) в соответствии с требованиями федерального государственного образователь­ного стандарта начального общего образования к результатам освоения младшими школьниками основ начального курса физической культуры, приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 г. № 1577 «О внесении изменений в федеральный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897», в то числе с учетом рабочей программы воспитания.

Предмет «Физическая культура» изучается в объеме 3 часов в неделю с 1 по 4 классы (2 часа в урочной деятельности, 1 час – во внеурочной деятельности

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА**

 В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 1-4 классов 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 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 обучающего;

• развитие этических чувств, доброжелательно 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;

• 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 её осуществления;

• формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

• определение общей цели и путей её 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 учёта 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 её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы 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,

 ***Планируемые результаты***

**Знания о физической культуре**

**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 и выполнение комплекса ГТО;

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 учётом 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 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, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

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

выполнять организующие строевые команды и приёмы;

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 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 волейбол по упрощённым правилам;

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке , в том числе и Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА**

**Знания о физической культуре**

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

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

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

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности**

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

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

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

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. 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.* Например: 1) мост из поло­жения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, пере­ворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) 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.* 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 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 и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гим­настической скамейке.

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

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

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

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

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

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

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

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

На материале спортивных игр.

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

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

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

**Тематическое планирование с указанием количества часов отводимых на освоение каждой темы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование раздела** | **Личностные результаты** | **Количество часов** |
| **1 класс** | **2 класс** | **3 класс** | **4 класс** |
| 1. | **Знания о физической культуре** | • формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;• формирование уважительного отношения к культуре других народов | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 2 | **Способы физкультурной деятельности** | • 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. | В процессе уроков |
| 3 | **Физическое совершенствование** | • развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;• развитие этических чувств, доброжелательно 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;• развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;• формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |  |
| 3.1. | *Физкультурно-оздоровительная деятельность* | В режиме учебного дня |
| 3.2. | *Спортивно-оздоровительная деятельность* | 62 | 64 | 64 | 64 |
| 3.2.1. | Гимнастика с основами акробатики | 12 | 12 | 12 | 12 |
| 3.2.2 | Легкая атлетика | 22 | 22 | 22 | 22 |
| 3.2.3 | Подвижные игры | 20 | 22 | 22 | 22 |
| 3.2.4. | Лыжная подготовка | 8 | 8 | 8 | 8 |
|  | **Итого 270 ч:** |  | **66** | **68** | **68** | **68** |

|  |
| --- |
| **1-4 классы, всего 270 ч.** |
| **Тематическое планирование** |
| **Что надо знать** |
| 1 класс. **Когда и как возникли физическая культура и спорт** |
| 1 класс. **Современные Олимпийские игры**Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (лет­них и зимних). Роль Пьера де Кубертена в их становлении. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олим­пийские чемпионы по разным видам спорта |
| 1 класс. **Что такое физическая культура** Физическая культура как систе­ма регулярных занятий физически­ми упражнениями, выполнение зака­ливающих процедур, использование естественных сил природы. Связь физической культуры с укреп­лением здоровья (физического, соци­ального и психологического) и влия­ние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, со­циальное).Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и соци­ализации в обществе |
| 1 класс. **Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние ор­ганы, скелет, мышцы, осанка)**Строение тела, основные формы дви­жений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслаб­ление мышц при их выполнении. Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спи­ны, для укрепления мышц стоп ног.Игра «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни |
| 2 класс. **Сердце и кровеносные сосуды**Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с по­мощью занятий физическими упраж­нениями |
| 2 класс. **Органы чувств**Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Строение глаза. Специальные упраж­нения для органов зрения.Орган осязания — кожа. Уход за кожей |
| 2 класс. **Личная гигиена**Правила личной гигиены (соблюде­ние чистоты тела, волос, ногтей и по­лости рта, смена нательного белья)Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены |
| 2 класс. **Закаливание**Укрепление здоровья средствами за­каливания. Правила проведения зака­ливающих процедур. Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания |
| 3 класс. **Мозг и нервная система**Местонахождение головного и спин­ного мозга в организме человека. Цен­тральная нервная система. Зависи­мость деятельности всего организма от состояния нервной системы. Поло­жительные и отрицательные эмоции. Важная роль работы мозга и централь­ной нервной системы в физкультур­ной и спортивной деятельности. Рекомендации, как беречь нервную систему |
| 3 класс. **Органы дыхания**Роль органов дыхания во время дви­жений и передвижений человека. Важ­ность занятий физическими упраж­нениями и спортом для улучшения работы лёгких. Как правильно дышать при различных физических нагрузках |
| 3 класс. **Органы пищеварения**Работа органов пищеварения. Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и рабо­ты кишечника |
| 3 класс. **Пища и питательные вещества**Вещества, которые человек получа­ет вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для по­полнения затраченной энергии. Рекомендации по правильному усвое­нию пищи.Игра «Проверь себя» на усвоение ре­комендаций правильного употребле­ния пищи |
| 3 класс. **Вода и питьевой режим** Питьевой режим при занятиях фи­зическими упражнениями, во время тренировок и туристских походов**.** |
| 4 класс. **Тренировка ума и характера**Режим дня, его содержание и прави­ла планирования. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работо­способность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утом­ления в условиях учебной и трудовой деятельности. Физические упражнения и подвиж­ные игры на удлинённых переме­нах, их значение для активного отды­ха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспо­собности, выработки привычки к сис­тематическим занятиям физическими упражнениями.Игра «Проверь себя» на усвоение ре­комендаций по соблюдению режима дня |
| 4 класс. **Спортивная одежда и обувь**Требования к одежде и обуви для за­нятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных ус­ловиях). Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью.Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для за­нятий физическими упражнениями |
| 4 класс. **Самоконтроль**Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, фи­зической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение ро­ста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. При­ёмы измерения пульса (частоты сер­дечных сокращений до, во время и после физических нагрузок). Тести­рование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, вынос­ливости, гибкости. Выполнение ос­новных движений с различной ско­ростью, с предметами, из разных исходных положений (и. п.), на огра­ниченной площади опоры и с ограни­ченной пространственной ориентаци­ей.Игра «Проверь себя» на усвоение требований самоконтроля |
| 4 класс. **Первая помощь при травмах**Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнения­ми (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение).Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи. Подведение итогов игры |
| **Что надо уметь** |
| **Бег, ходьба, прыжки, метание****1-2класс***Овладение знаниями.* Понятие короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. *Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей*. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам. *Освоение навыков бега, развитие ско­ростных и координационных способ­ностей.* Обычный бег с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3х5 м, 3х10 м эстафеты сбегом на скорость.*Совершенствование навыков бега и* *развитие выносливости.* Равномер­ный, медленный, до 3—4 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км.*Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных спо­собностей.* Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета». Бег с ускорением от 10 до 15 м (в 1 классе), от 10 до 20м (во 2 классе). Соревнования (до 60 м)*Освоение навыков прыжков, разви­тие скоростно-силовых и координа­ционных способностей.* На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°,с продвижением вперед на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега( место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия: через набивные мячи, веревочку с 3-4 шагов; через длинную неподвижную качающуюся скакалку; многоразовые прыжки на правой и левой ноге. На одной и двух ногах на месте с поворотом на 180 по разметкам, в длину с места, в длину с разбега, с зоны отталкивания 60-70 см, с высоты до 40 см в высоту с 4-5 шагов разбега.*Закрепление навыков прыжков, раз­витие скоростно-силовых и коор­динационных способностей.* Эста­феты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Игры с прыжками с использованием скакалки. Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т. п, в парах. Преодоление естественных препятствий. *Овладение навыками метания, раз­витие скоростно-силовых и коорди­национных способностей.* Метание малого мяча на дальность, их стоя грудью в направлении метания, в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 3-4 м. *Самостоятельные занятия.* Равно­мерный бег до 12 мин. Соревнова­ния на короткие дистанции (до 60 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 50 см) естественные верти­кальные и горизонтальные (до 110см) препятствия. Броски больших и ма­лых мячей, других лёгких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).**3-4 классы***Овладение знаниями.* Понятия: эста­фета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях.*Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.* Ходь­ба обычная, на носках, на пятках, в по­луприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, сред­ним и длинным шагом, с изменением длины и частоты шагов, с перешагива­нием через скамейки, в различном тем­пе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы с коллектив­ным подсчётом, с высоким поднима­нием бедра, в приседе, с преодолением 3—4 препятствий по разметкам.*Освоение навыков бега, развитие ско­ростных и координационных способ­ностей.* Обучение тем же элементам техники ходьбы, как в 1—2 классах. Обычный бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подни­манием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперёд, с захлё­стыванием голени назад.*Совершенствование навыков бега и* *развитие выносливости.* Равномер­ный, медленный, до 5—8 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км.*Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных спо­собностей.* Бег в коридоре 30—40 см из различных и. п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением ско­рости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы. «Круговая эстафета» (расстояние 15— 30м), «Встречная эстафета» (рассто­яние 10—20 м). Бег с ускорением на расстояние от 20 до 30 м (в 3 классе), от 40 до 60 м (в 4 классе). Бег с враще­нием вокруг своей оси на полусогну­тых ногах, зигзагом, в парах. *Освоение навыков прыжков, разви­тие скоростно-силовых и координа­ционных способностей.* На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземле­ния; в длину с разбега с зоны оттал­кивания 30—50 см; с высоты до 60 см; в высоту с прямого разбега, с хлопка­ми в ладоши во время полёта; много­разовые (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места. Прыжки на задан­ную длину по ориентирам; на рас­стояние 60—110 см в полосу призем­ления шириной 30 см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность при­земления); с высоты до 70см с по­воротом в воздухе на 90—120° и с точным приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); в вы­соту с прямого и бокового разбега; многоскоки (тройной, пятерной, де­сятерной).*Закрепление навыков прыжков, раз­витие скоростно-силовых и коор­динационных способностей.* Эста­феты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшо­го размера.*Овладение навыками метания, раз­витие скоростно-силовых и коорди­национных способностей.* Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на даль­ность и заданное расстояние; в го­ризонтальную и вертикальную цель (1,5 х 1,5 м) с расстояния 4—5 м. Бро­сок набивного мяча (1 кг) из положе­ния стоя грудью в направлении ме­тания двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд- вверх, из положения стоя грудью в на­правлении метания, левая (правая) нога впереди с места; то же с шага на дальность и заданное расстояние. *Самостоятельные занятия.* Равно­мерный бег до 12 мин. Соревнова­ния на короткие дистанции (до 60 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 50 см) естественные верти­кальные и горизонтальные (до 110см) препятствия. Броски больших и ма­лых мячей, других лёгких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой). |
| **Бодрость, грация, координация**Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правиль­ной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.**1-2 классы***Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.* Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом,обручем, флажками.*Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.* Группировка; перекаты в группировке, лежа животе и из упора стоя на коленях. Кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги перекат вперед в упор присев; кувырок в сторону.*Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.* Упражнения в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лежа согнувшись, тоже из седа ноги врозь и в висе на канате; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях, в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке.*Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей , правильной осанки.* Лазанье по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.*Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных и скоростно-силовых способностей.* Перелезание через гимнастического коня.*Освоение навыков равновесия.* Стойка на носках, на одной ноге( на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через мячи, повороты на 900.Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне на одной и двух ногах, перешагивание через набывные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на гимнастической скамейке.*Освоение строевых упражнений.* Основная стойка; построение в колону по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям; размыкание на вытянутые руки; повороты на право, налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!». Размыкан е и смыкание приставными шагами; перестроение из колоны по одному в колону по два, из одной шеренги в две; передвижение в колоне по одному на указанные ориентиры; команда «На два, четыре шага разомкнись!»*Освоение ОРУ без предметов, развитие координационных способностей, силы и н, а также правильной осанки.* Основные положения и движения рук, ног и туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Комбинации ОРУ различной координационной сложности.**3 – 4 классы***Освоение акробатических упраж­нений и развитие координационных способностей.* Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках; «мост» из положения лежа на спине. Кувырок назад; кувырок вперед; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; «мост» с помощью и самостоятельно.*Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных спо­собностей.* Вис завесом; вис на согнутых руках согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание ног в висе. *Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.* Лазанье по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамей­ке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лёжа на животе по го­ризонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Лазанье по наклонной ска­мейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе, подтягива­ясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание че­рез гимнастическое бревно (высота до 60см); лазанье по канату.*Освоение навыков в опорных прыж­ках, развитие координационных, ско­ростно-силовых способностей.* Опорные прыжки на горку матов, на коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок со взмахом рук. *Освоение навыков равновесия.* Стой­ка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; пере­шагивание через мячи; повороты на 90°; ходьба по рейке гимнастической скамейки. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на брев­не (высота 60 см) на одной и двух но­гах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.*Освоение строевых упражнений.* Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!» перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой» Команды «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю; повороты на месте кругом; расчет по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонные по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.*Самостоятельные занятия.* Выполнение освоенных ОРУ с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений в равновесии, танцевальных упражнений. |
| **Играем все!**Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.**1-2 классы***Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростно-силовых способностей, способности к ориентированию в пространстве.* Подвижные игры « К своим флажкам», «Два Мороза», «Пятнашки».*Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.* Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».*Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.* Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель», «Городки».*Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передаче, ведении мяча.* Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом)*Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.* Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч», **3-4 классы***Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.* Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты»*Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростно-силовых способностей, способности к ориентированию в пространстве* Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка»*.**Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передаче, ведении мяча.* Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах.Ведение мяча с изменением направления и скорости..Броски в цель в ходьбе и медленном беге, удары по воротам в футболе. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Подбрасывание и подача мяча, прием мяча и передача мяча в волейболе. Подвижные игры на материале волейбола*Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.* Подвижные игры *«*Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением мяча»*Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.* Подвижные игры «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини баскетбол», «Лапта с перебежками», «Городки».*Самостоятельные занятия.* Упражнения в бросках, ловле и передаче мяча, ударах и остановке мяча ногами, ведении мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими верхними и нижними конечностями |
| **Все на лыжи!***Овладение знаниями. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Особенности дыхания. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении . ТБ при занятиях лыжами.***1-2 классы***Освоение техники лыжных ходов.* Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием, Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км. Скользящий шаг с палками. Подъемы и спуски с небольших склонов.**3-4 классы***Овладение знаниями.* Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Особенности дыхания. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Техника безопасности при занятиях лыжами.*Освоение техники лыжных ходов.* Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъем «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 2км с равномерной скоростью. Попеременный двухшажный ход. Спуски с пологих склонов. Торможение плугом и упором. Повороты переступанием в движении. Подъем «лесенкой» и «елочкой». Прохождение дистанции до 2,5 км |
| **Твои физические способности**Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочув­ствия в процессе умственной, трудо­вой и игровой деятельности. Изме­рение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц.Приёмы измерения пульса (часто­ты сердечных сокращений до, во вре­мя и после физических нагрузок). Тестирование физических (двигатель­ных) способностей (качеств): скорост­ных, координационных, силовых, вы­носливости, гибкости |
| **Твой спортивный уголок**Примерный перечень снарядов для устройства спортивного уголка дома. Приспособления для развития силы, гибкости, координации и выносли­вости |