Рассмотрено Одобрено Утверждаю

РМО учителей пед.советом директор школы Утверждаю приказ №7 от

физической культуры 29.08.16 - - --- - -- Цыпцына М.А

Протокол №2 приказ №24/1

От 18.08.16 от 29.08.16

**Рабочая программа**

по предмету «Физическая культура»

за курс начального общего образования

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя образовательная школа №2 р.п. Лунино

имени Короткова И. И..

 Разработчики:

 Филатова О.В.

 Былинкина Е.А.

2016-2017г.

Рабочая программа предмета физическая культура для 1-4 разработана в соответствии с ФГОС НОО(приказ Минобрнауки России от 06.10.2009№373 на основе требований к результатам освоения начальной образовательной программы начального общего образования МБОУ СОШ №2 р.п. Лунино имени Короткова И. И.)

Предмет физическая культура изучается на ступени начального общего образования в качестве обязательного предмета 1-4 кл. общем объеме 405 часов (при 33 неделях – 1кл., при 34 неделях 2-4кл. учебного года )

в1 классе -99ч.,в2 классе -102ч.,в 3 классе-102 ч.,в 4 классе -102ч.

**Планированные результаты освоения курса физической культуры**

*Выпускник научится:1кл.*

• 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;

*Выпускник научится: 2кл*

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

• 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 приёмы;

• 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 приёмы;

*Выпускник получит возможность научиться:1кл.*

• выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

• 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 подготовленность.

*Выпускник получит возможность научиться:2кл.*

• сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

• выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

*Выпускник научится:3кл.*

• 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).

• 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 научится:4кл*

• 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.

• 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:3кл.*

• 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.

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

• выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

*Выпускник получит возможность научиться:4кл.*

• играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;

• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

• плавать, в том числе спортивными способами;

• выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России*)*

**2.Содержание учебного предмета физической культуры.**

Содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с вычленением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из отдельных видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представлены соответствующими тематическими разделами – «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки» и «Плавание». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В нем предлагаемые упражнения распределены по подразделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность, в развитии основных физических качеств исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоения ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

При планировании учебного материала настоящей программы допускается для бесснежных районов России заменять тему «Лыжные гонки» на углубленное освоение тем «Гимнастика» и «Подвижные игры». В то же время при отсутствии реальных возможностей для освоения школьниками содержания раздела «Плавание» разрешается заменять его содержание выполнением легкоатлетических и общеразвивающих упражнений.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

В программе освоение учебного материала практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям: самостоятельно контролировать уровень своего физического развития и физической подготовленности, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы рекомендуется уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащиеся знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, получают навыки и умения по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При этом целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения, например название упражнений или описание техники их выполнения и т.п.

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на этих уроках необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма, а также обучать их способам регулирования физической нагрузки и контроля ее величины (в начальной школе – по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые таким образом знания, умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на других уроках, но и изложенного в учебниках по физической культуре, формировать у них интерес к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучать к систематической заботе о своем здоровье.

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

Для полной реализации содержания настоящей программы по физической культуре руководству школы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, создавать внутришкольные зоны рекреации и пришкольные комплексные спортивные площадки, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

По окончании курса «физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей программы .

**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. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

*Физические упражнении*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-оздоровительнаядеятельность*. 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 приёмы. 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 (1 кг) 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 лёгкой 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. 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 вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно 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 лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; 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, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, 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 лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх - вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

**На материале лёгкой 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 двух ногах поочерёдно.

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, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) 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 вперёд (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-трёх 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.

**Тематическое планирование 1 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Раздел. Тема урока** | **Кол-во часов** |
|  | **Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности.** | **5** |
| 1 | Урок – сказка «Понятие о физической культуре. Правила по технике безопасности на уроках физической культуры». | 1 |
| 2 | Режим дня и личная гигиена. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря | 1 |
| 3 | Режим дня и личная гигиена. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр. | 1 |
| 4 | Урок-путешествие «Возникновение первых соревнований, Олимпийских игр. | 1 |
| 5 | Урок-путешествие «Возникновение первых соревнований. Зарождение олимпийских игр». | 1 |
|  | **Лёгкая атлетика.** | **12** |
| 1 | Урок – путешествие. Возникновение первых соревнований. Ходьба обычная, на носках, на пятках. | 1 |
| 2 | Спортивный калейдоскоп. Сочетание различных видов ходьбы. | 1 |
| 3 | Спортивный марафон. Обычный бег, бег с изменение направления движения. | 2 |
| 4 | Урок – игра Челночный бег. Игра «Ястреб и утка». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега. | 1 |
| 5 | Спортивный марафон «Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин». ОРУ. | 1 |
| 6 | Эстафеты. Бег с ускорением. Игра «Быстро в круг». ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 7 | Броски большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы. ОРУ. | 1 |
| 8 | Спортивный марафон «Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин» | 1 |
| 9 | Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай». Развитие координации. | 1 |
| 10 | Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. | 2 |
|  | **Подвижные игры** | **10** |
| 1 | Игры на закрепление и совершенствование навыков бега . | 1 |
| 2 | Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей | 1 |
| 3 | Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках | 1 |
| 4 | Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность | 2 |
| 5 | Урок – путешествие «Упражнения на внимание». | 1 |
| 6 | Спортивный калейдоскоп «Упражнения на ловкость и координацию». | 1 |
| 7 | Ведение и передача баскетбольного мяча. | 2 |
| 8 | Спортивный марафон « на старт, внимание, марш». | 1 |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики** | **21** |
| 1 | Строевые команды. Построения и перестроения | 2 |
| 2 | «Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях». | 1 |
| 3 | «Кувырок вперед в упор присев». | 1 |
| 4 | Гимнастический мост из положения лежа на спине. | 1 |
| 5 | Стойка на лопатках. | 1 |
| 6 | Стойка на носках, на одной ноге | 1 |
| 7 | Передвижения по гимнастической стенке. | 1 |
| 8 | Урок – соревнование | 1 |
| 9 | Лазание, перелазание на гимнастической скамейке | 1 |
| 10 | Урок – соревнование «Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания». | 1 |
| 11 | Урок – соревнование «Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания». | 1 |
| 12 | Акробатические комбинации Урок – соревнование «Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания».. | 1 |
| 13 | ОРУ с гимнастической палкой. | 1 |
| 14 | Основная стойка. Построение в шеренгу и колону по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. | 1 |
| 15 | Лазание по гимнастической стенке и канату. | 1 |
| 16 | Гимнастика с основами акробатики: «У медведя во бору», «Бой петухов». | 1 |
| 17 | Гимнастика с основами акробатики: «Салки-догонялки», «Змейка» | 1 |
| 18 | Гимнастика с основами акробатики: «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей». | 1 |
| 19 | Эстафета «Веселые старты». Вере¬вочка под ногами», «Эстафета с обручами». Подвижная игра «Догонялки на марше». | 1 |
| 20 | Урок – игра Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие). Игра «Слушай сигнал». | 1 |
|  | **Лыжная подготовка** | **27** |
| 1 | Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья. | 1 |
| 2 | Техника безопасности при занятиях на лыжах. | 1 |
| 3 | Построение в шеренгу с лыжами в руках. | 1 |
| 4 | Разучивание скользящего шага. | 1 |
| 5 | Передвижение скользящим шагом. | 4 |
| 6 | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом | 4 |
| 7 | Попеременно двухшажный ход. | 4 |
| 8 | Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. | 2 |
| 9 | Попеременно двухшажный ход с палками. Подъем елочкой. | 2 |
| 10 | Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой. | 2 |
| 11 | Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. | 2 |
| 12 | Лыжные эстафеты. | 3 |
|  | **Легкая атлетика** | **24** |
| 1 | Бег на 30 метров. Прыжки в длину с разбега. | 1 |
| 2 | Бег на 60 метров. Прыжки в длину с разбега. | 1 |
| 3 | Прыжки в длину с разбега. | 2 |
| 4 | Бег. Метание на дальность. | 2 |
| 5 | Прыжки со скакалкой. | 1 |
| 6 | Игры с использованием скакалки. | 1 |
| 7 | Прыжок в высоту. | 2 |
| 8 | Кроссовая подготовка. | 3 |
| 9 | Эстафеты с мячами. | 1 |
| 10 | Игра «Третий лишний». ОРУ. | 2 |
| 11 | Эстафеты. | 2 |
| 12 | Игра «Воробьи и вороны». ОРУ. | 2 |
| 13 | Игра «Пятнашки» . Эстафеты. | 1 |
| 14 | ОРУ в движении.  | 2 |
| 15 | Правила поведения при купании в водоемах во время летних каникул. | 1 |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ - 2 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел. Тема урока | Кол-вочасов |
|  | **Лёгкая атлетика** | **9** |
|  | **Подвижные игры** | **14** |
| 1. | Ходьба с заданием | 1 |
| 2. | Высокий старт | 1 |
| 3. | Подвижные игры | 1 |
| 4. | Силовые упражнения | 1 |
| 5. |  Прыжки в длину с места | 1 |
| 6. | Подвижные игры | 1 |
| 7. |  Метание малого мяча на дальность  | 1 |
| 8. | Челночный бег | 1 |
| 9. | Подвижные игры | 1 |
| 10. | Броски набивного мяча.  | 1 |
| 11. | Прыжки через скакалку | 1 |
| 12. | Подвижные игры | 1 |
| 13. | Равномерный бег 3мин | 1 |
| 14. | Игра – эстафета «Передал-садись». | 1 |
| 15. | Подвижные игры | 1 |
| 16. |  Игра«Салки с выручалками» | 1 |
| 17. | «Охотники и утки» | 1 |
| 18. | Подвижные игры | 1 |
| 19. | Игра мини-футбол | 1 |
| 20. | ОРУ с большим мячом. | 1 |
| 21. | Подвижные игры | 1 |
|  | **Баскетбол** | **4** |
| 1. | Ведение мяча. | 1 |
| 2. | Передачи и ловля баскетбольного мяча. | 1 |
| 3. | Подвижные игры | 1 |
| 4. | Броски по кольцу с расстояний 2-3м двумя руками из-за головы. | 1 |
| 5. | Эстафеты «Гонка мяча» - варианты.  | 1 |
| 6. | Подвижные игры | 1 |
|  | **Гимнастика** | **13** |
|  | **Подвижные игры** | **8** |
| 1. | Строевые упражнения | 1 |
| 2. | ОРУ на формирование правильной осанки. | 1 |
| 3. | Кувырок вперед в группировке. | 1 |
| 4. | Стойка на лопатках с медленным выпрямлением ног. | 1 |
| 5. | Упражнение «мост». | 1 |
| 6. | Акробатическое соединение | 1 |
| 7. | Висы | 1 |
| 8. | Лазание, перелазание.  | 1 |
| 9. | Упражнения на равновесие | 1 |
| 10. | Полоса из 5-ти препятствий | 1 |
| 11. | Упражнения на брюшной пресс. | 1 |
| 12. | Комплекс упражнений на развитие гибкости | 1 |
| 13. | Силовые упражнения | 1 |
| 14. | Подвижные игры | 1 |
|  | **Лыжная подготовка** | **10** |
|  | **Баскетбол** | **7** |
|  | **Подвижные игры** | **10** |
| 1. | Строевые упражнения. | 1 |
| 2. | Ступающий шаг. | 1 |
| 3. | Повороты. | 1 |
| 4. | Скользящий шаг без палок. | 1 |
| 5. |  Бег на 500м. | 1 |
| 6. | Подъём на склон ступающим шагом. | 1 |
| 7. | Спуск со склона в основной стойке | 1 |
| 8. | Подъёма на склон «лесенкой» | 1 |
| 9. | Скользящий шаг с палками. | 1 |
| 10. | Бег на лыжах 800м | 1 |
| 11. | Баскетбол. ОРУ с мячом | 1 |
| 12. | Передача и ловля баскетбольного мяча в движении | 1 |
| 13. | Ведение мяча в шаге. | 1 |
| 14. | Баскетбол. Броски в движении | 1 |
| 15. | Игра эстафета баскетбольным мячом | 1 |
| 16. | Игра с метанием баскетбольного мяча по подвижной цели. | 1 |
| 17. | Баскетбол. Игра «Мяч в корзину». | 1 |
| 18. | Подвижные игры | 10 |
|  | **Лёгкая атлетика** | **15** |
|  | **Баскетбол** | **4** |
|  | **Подвижные игры** | **8** |
| 1. | Подвижные игры | 8 |
| 2. | Баскетбол. Стойки и перемещения | 2 |
| 3. | Баскетбол. Ведение мяча | 2 |
| 4. | Прыжки в высоту с разбега. | 3 |
| 5. | Метания малых мячей в цель. | 3 |
| 6. | Специально-беговые упражнения | 3 |
| 7. | Высокий старт | 1 |
| 8. | Бег на выносливость | 1 |
| 9. | Метанию малого мяча на дальность. | 1 |
| 10. | Тестирование | 3 |

**Тематическое планирование**

**III класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п.п** | **Раздел.****Тема урока** | **Количество****часов** |
| 1 | **Лёгкая атлетика**Разновидности ходьбы и бега | 1 |
| 2 | Разновидности старта. Стартовый разгон | 2 |
| 3 | Строевые упражнения | 1 |
| 4 | Спринтерский бег | 2 |
| 5 | Тестирование | 2 |
| 6 | Спецбеговые упражнения | 2 |
| 7 | Бег на выносливость | 2 |
| 8 | Прыжки в длину с разбега | 1 |
| 9 | Метание малого мяча на дальность | 2 |
| 10 | **Баскетбол**Стойки и перемещения | 1 |
| 11 | Передача двумя руками | 2 |
| 12 | **Подвижные игры** | 9 |
| 13 | **Гимнастика**Стойка на лопатках. Перекаты | 3 |
| 14 | Группировки и кувырки | 2 |
| 15 | Упражнения на гибкость | 2 |
| 16 | Соскок с высоты. Вис на перекладине | 2 |
| 17 | Опорный прыжок | 2 |
| 18 | Упражнения в равновесии | 2 |
| 19 | **Подвижные игры** | 8 |
| 20 | **Лыжная подготовка**Инструктаж. Лыжные стойки | 1 |
| 21 | Скользящий шаг | 2 |
| 22 | Разминка лыжника | 1 |
| 23 | Торможение плугом | 1 |
| 24 | Попеременный двушажный ход | 1 |
| 25 | Одновременный двушажный ход | 1 |
| 26 | Подъём полуёлочкой | 1 |
| 27 | Спуск с горы | 1 |
| 28 | Прохождение дистанции 1 км | 1 |
| 29 | **Баскетбол**Броски мяча из-за головы и от плеча | 2 |
| 30 | Ведение мяча правой и левой рукой | 2 |
| 31 | Остановка на двашага без мяча и с мячом | 2 |
| 32 | Броски мяча по кольцу | 2 |
| 33 | **Подвижные игры** | 12 |
| 34 | БаскетболЛовля и передача мяча в движении | 1 |
| 35 | Передача мяча в тройках с перемещением | 1 |
| 36 | Совершенствование ведения мяча | 1 |
| 37 | Броски мяча в кольцо | 1 |
| 38 | **Лёгкая атлетика**Общеразвивающие упражнения в движении |  |
| 39 | Спецбеговые упражнения | 1 |
| 40 | Прыжковые упражнения | 2 |
| 41 | Тестирование | 2 |
| 42 | Высокий и низкий старты | 1 |
| 43 | Бег на развитие выносливости | 1 |
| 44 | Метание мяча | 1 |
| 45 | Подвижные игры (Лапта) | 11 |

**Тематическое планирование 4 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел. Тема урока  | Кол-во часов |
|  | **Лёгкая атлетика** | **15** |
|  | **Баскетбол** | **3** |
|  | **Подвижные игры** | **9** |
| 1 | Разновидности ходьбы и бега | 1 |
| 2 | Высокий старт | 1 |
| 3 | Низкий старт | 1 |
| 4 | Строевые упражнения | 1 |
| 5 | Спринтерский бег | 2 |
| 6 | Тестирование | 2 |
| 7 | Спецбеговые упражнения | 2 |
| 8 | Бег на выносливость | 2 |
| 9 | Прыжки в длину с разбега | 2 |
| 10 | Метание мяча | 1 |
| 11 | Стойки и перемещения | 1 |
| 12 | Передача мяча двумя руками | 2 |
| 13 | Подвижные игры | 9 |
|  | **Гимнастика** | **11** |
| 1 | Группировки и кувырки | 2 |
| 2 | Стойка на лопатках. Перекаты | 3 |
| 3 | Упражнения на гибкость | 2 |
| 4 | Соскок с высоты. Вис на перекладине | 2 |
| 5 | Опорный прыжок | 2 |
|  | **Подвижные игры** | **10** |
|  | **Лыжная подготовка (кроссовая)** | **13** |
|  | **Баскетбол** | **7** |
|  | **Подвижные игры** | **10** |
| 1 | Лыжные стойки. Инструктаж | 1 |
| 2 | Скользящий шаг | 2 |
| 3 | Разминка лыжника | 1 |
| 4 | Торможение плугом | 1 |
| 5 | Попеременный двухшажный ход | 2 |
| 6 | Одновременный двухшажный ход | 2 |
| 7 | Подъём «полуёлочкой» | 1 |
| 8 | Спуск с горы | 1 |
| 9 | Прохождение дистанции 1 км | 2 |
| 10 | Броски мяча из-за головы и от плеча | 2 |
| 11 | Ведение мяча правой и левой рукой | 1 |
| 12 | Остановка на два шага с мячом и без | 2 |
| 13 | Броски мяча по кольцу | 2 |
|  | **Подвижные игры** | **10** |
|  | **Баскетбол** | **6** |
| 1 | Ловля и передача мяча в движении | **2** |
| 2 | Передача мяча в тройках с перемещением | **1** |
| 3 | Совершенствование ведения мяча | 1 |
| 4 | Совершенствование стоек и перемещений | 1 |
| 5 | Броски мяча в кольцо | 1 |
|  | **Лёгкая атлетика** | **10** |
| 1 | ОРУ в движении | 1 |
| 2 | Спецбеговые упражнения | 1 |
| 3 | Прыжковые упражнения | 2 |
| 4 | Тестирование | 2 |
| 5 | Высокий и низкий старты | 1 |
| 6 | Бег на выносливость | 2 |
| 7 | Метание мяча | 1 |
|  | **Подвижные игры (лапта)** | **8** |