***Планируемые результаты 1-4 класс.***

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

         — технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Содержание учебного предмета**

**1 класс**

***Раздел 1.* Знания о физической культуре.** (4 часа). Возникновение физической культуры у древних людей. Возникновение первых спортивных соревнований. История зарождения древних Олимпийских игр. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. История развития физической культуры в России в XVII–XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Появление мяча, упражнений и игр с мячом.

Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие.

Режим дня и личная гигиена. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма: воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах.

***Раздел 2.*Легкая атлетика** (26 часов)

*Бег:* с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

*Прыжки:* на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее; в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги; в высоту с разбега способом «перешагивание».

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

*Метание:* малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

*Низкий старт.*

*Стартовое ускорение.*

*Финиширование.*

***Раздел 3.Гимнастика с основами акробатики.*** (32 часа)

*Организующие команды и приемы:* построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге; повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два!»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

*Акробатические упражнения:* упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком; кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; акробатические комбинации; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью); лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне; опорный прыжок через гимнастического козла – с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

***Раздел*** **4. Подвижные игры, элементы спортивных игр** (25 часов)

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «У медведя во бору», «Раки»,

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву»,

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* «Охотники и олени», «Встречная эстафета»,

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Футбол:* удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7–8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7–8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам «Мини-футбол»; подвижные игры «Точная передача», «Передал – садись», «Передай мяч головой».

*Баскетбол:* ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед вверх; нижняя прямая подача; бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта», «Брось – поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки»; игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

*Волейбол:* прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед вверх; нижняя прямая подача; передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол»; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

***Раздел5 Лыжные гонки.*** (12 часов)

*Организующие команды и приемы:* «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

*Передвижения на лыжах* ступающим и скользящим шагом; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

*Повороты* переступанием на месте.

*Спуски* в основной стойке.

*Подъемы* ступающим и скользящим шагом.

*Торможение* падением.

Итоговое повторение:

|  |  |
| --- | --- |
| Тема урока | Характеристика основных видов деятельности ученика |
| Знания о физической культуре | Работа с текстом учебника по заданиям; Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке, Составление рассказов по рисункам. Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр.  Определяют признаки положительного влияния занятий физ.культурой на успехи в учебе.  Устный опрос |
| Легкая атлетика | Работа с текстом учебника по заданиям; Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначения.  Описывают технику выполнения ходьбы, беговых упражнений, метания, бросков, прыжков. Осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки. |
| Гимнастика с основами акробатики | Работа с текстом учебника по заданиям; выполнение проблемных заданий,  Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки.  Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации. Описывают технику гимнастических упражнений.  Различают и точно выполняют строевые приемы. |
| Подвижные игры, элементы спортивных игр | Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организовывают и проводят подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. |
| Лыжные гонки | Работа с текстом учебника по заданиям; Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах. Описывают технику передвижения на лыжах. |

Формы организации:

Основной формой организации образовательного процесса является классно-урочная и неурочная система. В качестве дополнительных форм организации образовательного процесса могут использоваться система консультационной поддержки, индивидуальных занятий, самостоятельная работа учащихся с использованием современных информационных технологий. В основе лежит технология личностно-ориентированного подхода, в соответствии с чем возможны следующие формы и структуры учебного занятия:

- индивидуальные;

- групповые;

-коллективные;

- фронтальные;

-урок-контроля:

**2 класс**

**Раздел 1. Знания о физической культуре** (6 часов) Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Значение физкульт минуток для укрепления здоровья, принципов их построения. Появление мяча, упражнений и игр с мячом.

Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Режим дня и личная гигиена. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма: воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах.

**Раздел 2. Легкая атлетика** (26 часов)

*Бег:* с высокого старта на дистанцию 30м; с изменением частоты шагов; обучение положению низкого старта; челночный бег 3х10м; с высокого старта с подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

*Прыжки:* совершенствование со скакалкой*;* на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее; в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги; в высоту с разбега способом «перешагивание».

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность одной и двумя руками из-за головы, от груди, совершенствование броска и ловли меча в т.ч в паре, броски в кольцо способом «снизу» и «сверху».

*Метание:* малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в горизонтальную цель, в стену, совершенствования метания теннисного меча на дальность,

*Финиширование.*

**Раздел 3. Гимнастика с основами акробатики** (32 часа)

*Организующие команды и приемы:* построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге; повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два!»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

*Акробатические упражнения:* упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком; кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; акробатические комбинации; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью); лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

**Раздел 4. Подвижные игры, элементы спортивных игр** (26 часов)

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка»

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте»,

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится»,

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Футбол:* удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7–8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7–8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам «Мини-футбол»; подвижные игры «Точная передача», «Передал – садись», «Передай мяч головой».

*Баскетбол:* ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед вверх; нижняя прямая подача; бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта», «Брось – поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки»; игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

*Волейбол:* прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед вверх; нижняя прямая подача; передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол»; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

**Раздел 5. Лыжные гонки** (12 часов)

Закрепление навыков ходьбы разными способами Обучение поворотам на месте переступанием вокруг носков и пяток

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Обучение попеременному двушажному ходу на лыжах без палок и с палками.

*Повороты* переступанием на месте.

*Спуски* в основной стойке.

*Подъемы* ступающим и скользящим шагом.

*Торможение* падением.

Итоговое повторение:

|  |  |
| --- | --- |
| Тема урока | Характеристика основных видов деятельности ученика |
| Знания о физической культуре | Работа с текстом учебника по заданиям; Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние ее компонентов. Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Определяют признаки положительного влияния занятий физ.культурой на успехи в учебе. Дают ответы на вопросы к рисункам.  Устный опрос |
| Легкая атлетика | Работа с текстом учебника по заданиям; Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначения.  Описывают технику выполнения ходьбы, беговых упражнений, метания, бросков, прыжков. Осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. |
| Гимнастика с основами акробатики | Работа с текстом учебника по заданиям; выполнение проблемных заданий,  Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки.  Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации. Описывают технику гимнастических упражнений. Описывают технику опорных прыжков и осваивают ее.  Различают и точно выполняют строевые приемы. |
| Подвижные игры, элементы спортивных игр | Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организовывают и проводят подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. |
| Лыжные гонки | Работа с текстом учебника по заданиям; Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах. Описывают технику передвижения на лыжах. Используют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трасы. |

Формы организации:

Основной формой организации образовательного процесса является классно-урочная и неурочная система. В качестве дополнительных форм организации образовательного процесса могут использоваться система консультационной поддержки, индивидуальных занятий, самостоятельная работа учащихся с использованием современных информационных технологий. В основе лежит технология личностно-ориентированного подхода, в соответствии с чем возможны следующие формы и структуры учебного занятия:

- индивидуальные;

- групповые;

-коллективные;

- фронтальные;

-урок-контроля:

**3 класс**

**Раздел 1. Знания о физической культуре.** (6 часов)Правила безопасного поведения в спортивном зале с инвентарем и на гимнастических снарядах. Объяснение понятия пульсометрия. Ознакомление с видами физических упражнений. Ознакомление с правилами спортивных игр. Ознакомление с понятием «физическая нагрузка» ее влияние на частоту сердечных сокращенийй. Правила безопасного поведения на уроках с элементами футбола.

Обучение дыхательным упражнениям по методике А. Стрельниковой.

Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Режим дня и личная гигиена. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

**Раздел 2. Легкая атлетика** (28 часов) *Бег:* развитие скорости при беге с высокого старта на дистанцию 30м; с изменением частоты шагов; челночный бег 3х10м; развитие выносливости в беге в медленном темпе в течении 5 мину, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

*Прыжки:* обучение разбегу в прыжках в длину,совершенствование прыжка в длину с прямого разбега способом «согнув ноги»*;* с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее; в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги; в высоту с разбега способом «перешагивание».

*Броски:* обучение различным способам выполнения бросков мяча одной рукой , совершенствование броска и ловли меча в т.ч в паре, броски в кольцо способом «снизу» и «сверху», упражнение с мячом у стены.

*Метание:* малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в горизонтальную цель, в стену, совершенствования метания теннисного меча на дальность,

**Раздел 3. Гимнастика с основами акробатики** (28 часа) *Организующие команды и приемы:* совершенствованиепостроения в шеренгу и колонну, размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге; повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два!»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

*Акробатические упражнения:* совершенствование упражнений -упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком; кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; акробатические комбинации; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* совершенствование выполнения упражнения «передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью); лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне; опорный прыжок через гимнастического козла – с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

**Раздел 4. Подвижные игры, элементы спортивных игр** (28 часов)

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Не урони мешочек», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей»,

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Ловишка, поймай ленту», «Метатели»

«*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится»,

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Футбол:* совершенствование ведения меча внутренней и внешней частью подъёма по прямой лини и по дуге, ведение внутренней стороной стопы («щечкой»), удар по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7–8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7–8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам «Мини-футбол»; подвижные игры «Точная передача», «Передал – садись», «Передай мяч головой».

*Баскетбол:* ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед вверх; нижняя прямая подача; бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину; игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»), обучение упражнения с баскетбольным мячом в парах,

*Волейбол:* Обучение подаче мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи, прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед вверх; нижняя прямая подача; передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол»

**Раздел 5. Лыжные гонки** (12 часов) Совершенствование скользящего и ступающего шага на лыжах без палок. Обучение технике спусков и подъемов на склоне в низкой стойке без палок.

Закрепление навыков ходьбы разными способами

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Совершенствование по переменному двушажному ходу на лыжах без палок и с палками.

*Подъемы* ступающим и скользящим шагом.

*Торможение* падением.

Итоговое повторение:

|  |  |
| --- | --- |
| Тема урока | Характеристика основных видов деятельности ученика |
| Знания о физической культуре | Работа с текстом учебника по заданиям; Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Правильное распределение режима дня. Определяют признаки положительного влияния занятий физ.культурой на успехи в учебе. Дают ответы на вопросы к рисункам.  Устный опрос |
| Легкая атлетика | Работа с текстом учебника по заданиям; Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях Описывают технику выполнения ходьбы, беговых упражнений, метания, бросков, прыжков. Осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Применение беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. Взаимодействие со сверстниками. |
| Гимнастика с основами акробатики | Работа с текстом учебника по заданиям; выполнение проблемных заданий,  Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки.  Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации. Описывают технику гимнастических снарядах. Описывают технику опорных прыжков и осваивают ее.  Различают и точно выполняют строевые приемы. |
| Подвижные игры, элементы спортивных игр | Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организовывают и проводят подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками. Используют подвижные игры для активного отдыха. |
| Лыжные гонки | Работа с текстом учебника по заданиям; Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах. Описывают технику передвижения на лыжах. Используют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трасы. Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по ЧСС. |

Формы организации:

Основной формой организации образовательного процесса является классно-урочная и неурочная система. В качестве дополнительных форм организации образовательного процесса могут использоваться система консультационной поддержки, индивидуальных занятий, самостоятельная работа учащихся с использованием современных информационных технологий. В основе лежит технология личностно-ориентированного подхода, в соответствии с чем возможны следующие формы и структуры учебного занятия:

- индивидуальные;

- групповые;

-коллективные;

- фронтальные;

-урок-контроля:

**4 класс**

**Раздел 1. Знания о физической культуре.** (5часов) Ознакомление с историей развития физической культуры в России в XVII–XIX вв. и ее значением для подготовки солдат русской армии. Ознакомление с правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Объяснение понятия «физическая подготовка» во взаимосвязи с развитием систем дыхания и кровообращения.

Разучивание игровых действий эстафет (броски, ловля, старт из различных положений). Ознакомление с правилами спортивных игр.

Повторение правил безопасного выполнения физических упражнений.

Правила безопасного поведения на уроках с элементами футбола.

Ознакомление с правилами безопасности в упражнениях с мячами.

Ознакомление с передвижениями баскетболиста в игре.

Режим дня и личная гигиена.

**Раздел 2. Легкая атлетика** (28 часов) *Бег:* Обучение равномерному бегу по дистанции до 400 метров, контроль двигательных качеств: бег на 30 м, совершенствование техники бега. Совершенствование техники бега. Обучение бегу на 60 м с высокого и низкого старта. Совершенствование техники низкого старта, стартового ускорения, финиширования. Контроль двигательных качеств: челночночный бег 3 × 10 м.

*Прыжки:* Совершенствование прыжка в длину с разбега.

Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Обучение разбегу в прыжках в высоту способом «перешагивание».

*Броски:* Совершенствование бросков теннисного  
мяча в цель. Совершенствование техники выполнения бросков мяча в кольцо способом «снизу» после ведения.

Совершенствование броска двумя руками от груди.

Совершенствование бросков мяча одной рукой различными способами. Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы.

*Метание:* малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в горизонтальную, совершенствования метания теннисного меча на дальность

**Раздел 3. Гимнастика с основами акробатики** (28 часов)

*Организующие команды и приемы:* совершенствованиепостроения в шеренгу и колонну, размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге; повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два!»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом.

*Акробатические упражнения:* Совершенствование упражнений акробатики: группировка, перекаты в группировке, кувырки, упор, совершенствование упражнений: стойка на лопатках, «мост», кувырок вперед, кувырок назад, Совершенствование техники выполнения упражнений акробатики методом круговой тренировки.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:*

Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Обучение упражнениям на перекладине в определенной последовательности, подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девочки) и подтягивания на перекладине (мальчики), совершенствование лазанья по канату в три приема.

**Раздел 4. Подвижные игры, элементы спортивных игр** (29 часов)

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча»;

*На материале раздела «Легкая атлетика»:*

«*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «Через холодный ручей», «Третий лишний»; «Пройди бесшумно»

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Футбол:* совершенствование ведения меча внутренней и внешней частью подъёма по прямой лини и по дуге, ведение внутренней стороной стопы («щечкой»), удар по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7–8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7–8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам «Мини-футбол»; подвижные игры «Точная передача», «Передал – садись», «Передай мяч головой».

*Баскетбол:* Совершенствование бросков баскетбольного мяча в кольцо способом «сверху» после ведения. Обучение ловле и передаче мяча в движении, в «треугольнике». Обучение ведению мяча в движении с изменением направления. Совершенствование броска мяча в кольцо. Обучение поворотам на месте с мячом в руках. Совершенствование ведения мяча, остановки в два шага, поворотов с мячом на месте, передачи партнеру.

*Волейбол:* Совершенствование техники бросков и ловли волейбольного мяча разными способами в парах. Совершенствование бросков мяча через сетку различными способами. Обучение ловле мяча с последующими прыжками в два шага к сетке. Совершенствование бросков мяча через сетку из зоны подачи двумя руками. Совершенствование подачи мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи, игра в «Пионербол»

**Раздел 5. Лыжные гонки** (12 часов) Совершенствование передвижения на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом. Совершенствование одновременного одношажного хода на лыжах с палками. Обучение одновременному бесшажному ходу под уклон с палками. Совершенствование спуска на лыжах в высокой стойке, торможения «плугом». Обучение подъему на лыжах способом «полуелочка» и «елочка». Совершенствование техники торможения и поворотов на лыжах.

Итоговое повторение:

|  |  |
| --- | --- |
| Тема урока | Характеристика основных видов деятельности ученика |
| Знания о физической культуре | Работа с текстом учебника по заданиям; Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Правильное распределение режима дня. Определяют признаки положительного влияния занятий физ.культурой на успехи в учебе. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Устный опрос |
| Легкая атлетика | Работа с текстом учебника по заданиям; Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях Описывают технику выполнения ходьбы, беговых упражнений, метания, бросков, прыжков. Осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. Взаимодействие со сверстниками. |
| Гимнастика с основами акробатики | Работа с текстом учебника по заданиям; выполнение проблемных заданий,  Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки.  Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации. Описывают технику гимнастических снарядах. Описывают технику опорных прыжков и осваивают ее. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.  Различают и точно выполняют строевые приемы. |
| Подвижные игры, элементы спортивных игр | Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организовывают и проводят подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физ.культуре. Взаимодействуют со сверстниками. Используют подвижные игры для активного отдыха. |
| Лыжные гонки | Работа с текстом учебника по заданиям; Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах. Описывают технику передвижения на лыжах. Используют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трасы. Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по ЧСС.  Выполняют контрольные упражнения для оценки своей физ. подготовленности. |

Формы организации:

Основной формой организации образовательного процесса является классно-урочная и неурочная система. В качестве дополнительных форм организации образовательного процесса могут использоваться система консультационной поддержки, индивидуальных занятий, самостоятельная работа учащихся с использованием современных информационных технологий. В основе лежит технология личностно-ориентированного подхода, в соответствии с чем возможны следующие формы и структуры учебного занятия:

- индивидуальные;

- групповые;

-коллективные;

- фронтальные;

-урок-контроля:

Тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

1 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов учебной программы | Количество часов, отводимое на изучение раздела | Модуль программы воспитания  «Школьный урок» |
| 1 | Знания о физической культуре. | 4 | Об итогах выступления команды РФ на XXXII летних Олимпийских играх в г. Токио  День безопасности  22 апреля – Всемирный день Земли.  18 марта – День воссоединения Крыма с Россией |
| 2 | Легкая атлетика. | 26 | Об итогах выступления легкоатлетов на XVI летних параолимпийских играх в г. Токио.  100-летие Всесоюзной пионерской организации;  Кросс «Золотая Осень» .  Акция «Спорт – альтернатива пагубным привычкам»  «Я – Гагарин!». Мероприятия к дню космонавтики |
| 3 | Гимнастика с основами акробатики. | 32 | 15 ноября – День призывника;  310 лет со дня рождения М. В. Ломоносова;  День Нюрнбергского процесса  22 ноября – День словаря  220 лет со дня рождения В. И. Даля |
| 4 | Подвижные игры, элементы спортивных игр. | 25 | Мероприятия ко Дню матери  10 декабря 200 лет со дня рождения Н. А. Некрасова  12 декабря – День конституции РФ  Акция «Молодежь выбирает жизнь» |
| 5 | Лыжные гонки. | 12 | Уроки мужества «Блокадный Ленинград»  День борьбы со СПИДом»  06 января - дня рождения А. Н. Скрябина |
|  | Итого: | 99 |  |

2 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов учебной программы | Количество часов, отводимое на изучение раздела | Модуль программы воспитания  «Школьный урок» |
| 1 | Знания о физической культуре. | 6 | Об итогах выступления команды РФ на XXXII летних Олимпийских играх в г. Токио  День безопасности  22 апреля – Всемирный день Земли.  18 марта – День воссоединения Крыма с Россией |
| 2 | Легкая атлетика. | 26 | Об итогах выступления легкоатлетов на XVI летних параолимпийских играх в г. Токио.  100-летие Всесоюзной пионерской организации;  Кросс «Золотая Осень» .  Акция «Спорт – альтернатива пагубным привычкам»  «Я – Гагарин!». Мероприятия к дню космонавтики |
| 3 | Гимнастика с основами акробатики. | 32 | 15 ноября – День призывника;  310 лет со дня рождения М. В. Ломоносова;  День Нюрнбергского процесса  22 ноября – День словаря  220 лет со дня рождения В. И. Даля |
| 4 | Подвижные игры, элементы спортивных игр. | 26 | Мероприятия ко Дню матери  10 декабря 200 лет со дня рождения Н. А. Некрасова  12 декабря – День конституции РФ  Акция «Молодежь выбирает жизнь» |
| 5 | Лыжные гонки. | 12 | Уроки мужества «Блокадный Ленинград»  День борьбы со СПИДом»  06 января - дня рождения А. Н. Скрябина |
|  | Итого: | 102 |  |

3 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов учебной программы | Количество часов, отводимое на изучение раздела | Модуль программы воспитания  «Школьный урок» |
| 1 | Знания о физической культуре. | 6 | Об итогах выступления команды РФ на XXXII летних Олимпийских играх в г. Токио  День безопасности  22 апреля – Всемирный день Земли.  18 марта – День воссоединения Крыма с Россией |
| 2 | Легкая атлетика. | 28 | Об итогах выступления легкоатлетов на XVI летних параолимпийских играх в г. Токио.  100-летие Всесоюзной пионерской организации;  Кросс «Золотая Осень» .  Акция «Спорт – альтернатива пагубным привычкам»  «Я – Гагарин!». Мероприятия к дню космонавтики |
| 3 | Гимнастика с основами акробатики. | 28 | 15 ноября – День призывника;  310 лет со дня рождения М. В. Ломоносова;  День Нюрнбергского процесса  22 ноября – День словаря  220 лет со дня рождения В. И. Даля |
| 4 | Подвижные игры, элементы спортивных игр. | 28 | Мероприятия ко Дню матери  10 декабря 200 лет со дня рождения Н. А. Некрасова  12 декабря – День конституции РФ  Акция «Молодежь выбирает жизнь» |
| 5 | Лыжные гонки. | 12 | Уроки мужества «Блокадный Ленинград»  День борьбы со СПИДом»  06 января - дня рождения А. Н. Скрябина |
|  | Итого: | 102 |  |

4 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов учебной программы | Количество часов, отводимое на изучение раздела | Модуль программы воспитания  «Школьный урок» |
| 1 | Знания о физической культуре. | 5 | Об итогах выступления команды РФ на XXXII летних Олимпийских играх в г. Токио  День безопасности  22 апреля – Всемирный день Земли.  18 марта – День воссоединения Крыма с Россией |
| 2 | Легкая атлетика. | 28 | Об итогах выступления легкоатлетов на XVI летних параолимпийских играх в г. Токио.  100-летие Всесоюзной пионерской организации;  Кросс «Золотая Осень» .  Акция «Спорт – альтернатива пагубным привычкам»  «Я – Гагарин!». Мероприятия к дню космонавтики |
| 3 | Гимнастика с основами акробатики. | 28 | 15 ноября – День призывника;  310 лет со дня рождения М. В. Ломоносова;  День Нюрнбергского процесса  22 ноября – День словаря  220 лет со дня рождения В. И. Даля |
| 4 | Подвижные игры, элементы спортивных игр. | 29 | Мероприятия ко Дню матери  10 декабря 200 лет со дня рождения Н. А. Некрасова  12 декабря – День конституции РФ  Акция «Молодежь выбирает жизнь» |
| 5 | Лыжные гонки. | 12 | Уроки мужества «Блокадный Ленинград»  День борьбы со СПИДом»  06 января - дня рождения А. Н. Скрябина |
|  | Итого: | 102 |  |