Приложение № 1.9

к ООП НОО

МАОУ «Школа №81»,

утвержденной

приказом директора

от 05.03.2019 № 78

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

**«Школа № 81»**

**г. Нижнего Новгорода**

**Рабочая программа**

**по предмету**

**«Физическая культура»**

**Предметная область**

**«Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности»**

**класс – 1-4 класс**

**срок реализации программы – 4 года (2019-2023 г.г.)**

подготовлена в соответствии с требованиями

Федерального государственного образовательного стандарта

основного общего образования

и составлена на основе программы «Физическая культура»

под редакцией В.И.Ляха

для 1-4 классов общеобразовательных

учреждений. – М.: «Просвещение», 2016

Разработчики: Святкина Л.Н.

Суханов В.Е.

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

* Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).
* Приказ Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями от 26 ноября 2010 г. № 1241; от 22 августа 2011 г. № 2357; от 31.12.2015 № 1576).
* Приказ Минобрнауки России от 5 марта 2004 г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» (с изменениями и дополнениями).
* Приказ Минобрнауки России от 17 декабря 2010 года № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями от 29 декабря 2014 г. № 1644; от 31.12.2015 № 1577).
* Письмо Минобрнауки России от 28 октября 2015 г. № 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов».
* Письмо Департамента государственной политики в сфере общего образования Минобрнауки России от 7 августа 2015 г. № 08-1228 «О направлении рекомендаций».
* Основная образовательная программа основного общего образования МАОУ «Школа № 81» .
* Учебного плана МАОУ «Школа № 81.
* Рабочие программы «Физическая культура» под редакцией В.И.Ляха для 1-4 классов общеобразовательных учреждений. – М.: «Просвещение», 2016.

Данная программа представляет собой практический курс физической культуры для учащихся, получающих образование по **УМК:**

1- 4 класс – В.И.Лях «Физическая культура» Москва «Просвещение» 2011

**Целью** школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих **образовательных задач**:

* укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
* формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
* овладение школой движений;
* развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
* формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
* выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
* формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
* приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
* воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Уроки физической культуры - это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств важно учитывать возрастные особенности личности подростка.

**Место учебного предмета в учебном плане**

На изучение курса «Физическая культура» на ступени начального общего образования отводится 405 часов, из них - в 1 классе — 99 ч (3ч в неделю), во 2 классе — 102 ч (3 часа в неделю), в 3 классе — 102 ч (3 часа в неделю), в 4 классе — 102 ч (3 часа в неделю).

Для достижения образовательных результатов используются следующие приемы и технологии, основных форм организации образовательного процесса:

**Формы организации работы учащихся:**

* Индивидуальная
* Коллективная: фронтальная; парная; групповая.

**Формы обучения:** гимнастика до занятий,физкультурные минутки ,физические упражнения и игры на удлиненных переменах и в группах продленного дня, дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования , спортивные праздники, спартакиады, туристические слеты и походы**.**

**Виды деятельности учащихся:** практические занятия, зачеты, **у**стные сообщения; работа с источниками; доклады; рисунки, стенгазеты.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса.**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009г.No373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре: укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

**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, доброжелательности и эмоционально

\* нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

\* развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

\* развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

\* формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

\* использование в процессе игровой и соревновательной деятельности  
навыков коллективного общения и взаимодействия.

\* 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;значение физической культуры для трудовой деятельности, военной практики;

\* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

\* получение знаний о положительном влиянии занятий физическими  
упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, понимание необходимости и смысла проведения простейших закаливающих процедур;

\*овладение знаниями для составления комплексов оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использования простейшего спортивного инвентаря и оборудования;

\* формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);оценивания величины физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;

\* овладение умением выполнять комплексы специальных упражнений,  
направленных на формирование правильной осанки, профилактику  
нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;

\* приобретение  жизненно важных двигательных навыков и умений,  
необходимых для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации;

\* освоение навыков организации и проведения подвижных игр, элементов и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол;

\* освоение правил поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;

В результате обучения обучающиеся на ступени начального общего образования будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств.

***1. Знания о физической культуре***

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

В ы п у с к н и к 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.

***2. Способы физкультурной деятельности***

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

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

***3. Физическое совершенствование***

В ы п у с к н и к научится: выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы,  
быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы)

***Содержание учебного предмета, курса****.*

**Физическая культура**

(1класс – 99 часов, 2 класс- 102 часа)

**Тема 1. Основы знаний**

**Содержание темы**

Когда и как возникли физическая культура и спорт.

Современные Олимпийские игры

Что такое физическая культура

Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет,

мышцы, осанка)

Сердце и кровеносные сосуды

Органы чувств

Личная гигиена

Закаливание

Мозг и нервная система

Органы дыхания

Органы пищеварения

Пища и питательные вещества

Вода и питьевой режим

Тренировка ума и характера

Спортивная одежда и обувь

Самоконтроль

Первая помощь при травмах

История физической культуры.

**Тема 2. Легкая атлетика – (21 час)**

**Содержание темы**

**Беговые упражнения (** Бег, ходьба, прыжки, метание) 1-2 классы

Овладение знаниями. Понятия: ко­роткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия мета­тельных снарядов, прыжкового ин­вентаря, упражнений в прыжках в длину и в 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. Сочетание различных видов ходьбы с коллектив­ным подсчётом, с высоким поднима­нием бедра, в приседе, с преодолением 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 пре-одолением препятствий (мячи, палки и т. п.). Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3x5м, 3x10м, эстафеты с бегом 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» (расстояние 5—15м). 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 вперёд 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, верёвочку (высота 30—40см) с 3—4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге. На одной и на 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, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов, через длинную вращающуюся и короткую скакалку, многоразовые (до 8 прыжков).

*Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей*. 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 с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2 x2 м) с расстояния 3—4 м. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность. Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное рас-стояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2 x2м) с расстояния 4—5 м, на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд- вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперёд- вверх из того же и. п. на дальность. Самостоятельные занятия. Равно-мерный бег (до 6мин). Соревнования на короткие дистанции (до 30м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 40 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 100 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).

**Зачеты:**

1. Бег 30 м.
2. Прыжок в длину с места
3. Подтягивания

4 .Метание малого мяча в цель и на дальность с места

1. Челночный бег 4 по 9 м.

**Тема 3. Подвижные игры – ( 39 часов )**

**Содержание темы:**

Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.

*Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.* Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки». Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование 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 расчёт», «Метко в цель».

*Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча*. Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Ловля и пере-дача мяча 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 развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.* Подвижные игры «Играй, играй, мяч нетеряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».

**Зачеты:**

1. Ведение мяча на месте
2. Передачи мяча на месте
3. Бросок малого мяча в цель

**Тема 4.Гимнастика с элементами акробатики – ( 21 час )**

**Содержание темы.**

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.

*Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.*Общеразвивающие упражненияс большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1кг), обручем, флажками.

*Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.* Группировка; перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях. Кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги перекат вперёд в упор присев; кувырок в сторону.

*Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей*. 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.

*Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, 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 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 танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.* Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону. 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*. Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!». Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонныпо одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колон-не по одному на указанные ориентиры; команда «На два (четыре) шага разомкнись!».

О*своение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки.* Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноимёнными движениями рук. Комбинации (комплексы) обще- развивающих упражнений различной координационной сложности.

**Зачеты:**

1.Строевые упражнения

2.Группировка

3.Перекаты в группировке

4.Лазанье и перелазание

5.Стойка на лопатках согнув ноги

6.Кувырок в сторону

7.Танцевальные шаги

**Тема 5. Лыжная подготовка (18 часов – 1 класс, 21 час – 2 класс )**

**Содержание темы.**

*Овладение знаниями*. Основные требования к одежде и обуви во врем занятий. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливание. Особенности дыхания. Требования к температурному режиму, понятие обморожения. Техника безопасности при занятиях лыжами.

*Освоение техники лыжных ходов*. Переноска и одевание 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. Передвижение на лыжах до 1.5 км

**Зачеты:**

1.Ступающий и скользящий шаг

2.Повороты переступанием на месте

3.Подъемы и спуски с небольших склонов

4.Передвижение на лыжах

**Физическая культура**

(3 -4 классы, 102 часа)

**Тема 1. Основы знаний**

**Содержание темы.**

Когда и как возникли физическая культура и спорт.

Современные Олимпийские игры

Что такое физическая культура

Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет,

мышцы, осанка)

Сердце и кровеносные сосуды

Органы чувств

Личная гигиена

Закаливание

Мозг и нервная система

Органы дыхания

Органы пищеварения

Пища и питательные вещества

Вода и питьевой режим

Тренировка ума и характера

Спортивная одежда и обувь

Самоконтроль

Первая помощь при травмах

История физической культуры.

**Тема 2. Легкая атлетика – (21 час)**

**Содержание темы.**

*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 захлестыванием 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— 30 м), «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 хлопка-ми в ладоши во время полёта; много-разовые (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 (1кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперёд-вверх; снизу вперёд- вверх на дальность и заданное расстояние. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5 м) с расстояния 5—6 м. Бросок набивного мяча (1кг) двумя руками.

**Зачеты:**

1.Бег 60 м.

2.Прыжок в длину с места и с разбега

3.Метание мяча на дальность

**Тема 3. Подвижные игры ( 39 часов)**

**Содержание темы.**

*Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве*. Подвижные игры «Пустое место», "Белые медведи», «Космонавты».

*Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве*. Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка».

*Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.* Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления (баскетбол). Броски в кольцо с 3—4 м и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски в кольцо с 3—4 м (баскетбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе. Подвижные игры на материале баскетбола.

*Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и 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 введением мяча».

*Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями*. Подвижные игры1 «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини- баскетбол», варианты игры в футбол.

**Зачеты.**

1.Ведение мяча на месте и в движении

2.Бросок мяча двумя руками от груди с места

3.Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте

**Тема 4. Гимнастика с элементами акробатики – ( 21 час )**

**Содержание темы.**

*Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.* Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2—3 кувырка вперёд;стойка на лопатках; «мост» из положения лёжа на спине. Кувырок назад; кувырок вперёд; 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 наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа, лёжа на животе, подтягиваясь руками; по канату; перелезание через бревно, коня. Лазанье по канату в три приёма; перелезание через препятствия.

*Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей*. Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.

*Освоение навыков равновесия*. Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1м); повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90° и 180°; опускание в упор стоя на колене (правом, левом).

*Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей*. Шаги галопа и польки в парах; сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг. I и II позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; эле-менты народных танцев.

Освоение строевых упражнений. Ко-манды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Команды «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчёт по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.

**Зачеты:**

1.Кувырок вперед, кувырок назад

2.Подтягивания в висе

3.Акробатическая комбинация

4.Комбинация на гимнастической стенке

5.Упражнение « мост» из положения лежа на спине

6.Стойка на лопатках

7.Упражнение на гимнастическом бревне

8.Лазание по наклонной скамейке

**Тема 5. Лыжная подготовка – ( 21 час )**

**Содержание темы.**

*Освоение техники лыжных ходов.* Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъём «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью. Попеременный двухшажный ход. Спуски с пологих склонов. Торможение плугом и упором. Повороты переступанием в движении. Подъём «лесенкой» и «ёлочкой». Прохождение дистанции до 2,5 км.

**Зачеты:**

1.Попеременный двух шажный ход

2.Подъем «лесенкой» и «елочкой»

3.Подъемы и спуски в высокой стойке

4.Спуски в низкой стойке

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

**1 класс (99 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ темы** | **Название тем** | **Количество часов** |
| 1 | Тема: Основы знаний | **В процессе уроков** |
| 2 | Тема: Легкая атлетика | 21 |
| 3 | Тема: Подвижные игры | 39 |
| 6 | Тема: Гимнастика с элементами акробатики | 21 |
| 7 | Тема: Лыжная подготовка | 18 |
|  | **Итого:** | **99 ч** |

**2 - 4 класс (102 часа)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ темы** | **Название тем** | **Количество часов** |
| 1 | Тема: Основы знаний | **В процессе уроков** |
| 2 | Тема: Легкая атлетика | 21 |
| 3 | Тема: Подвижные игры | 39 |
| 6 | Тема: Гимнастика с элементами акробатики | 21 |
| 7 | Тема: Лыжная подготовка | 21 |
|  | **Итого:** | **102ч** |