****

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

Уроки решают задачу:

* по улучшению и исправлению осанки;
* оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка;
* содействуют гармоничному физическому развитию;
* воспитывают координацию движений;
* формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня;
* способствуют укреплению бодрости духа;
* воспитывают дисциплинированность.

Уроки физической культуры должны строиться на принципах демократизации, гуманизации, педагогике сотрудничества, личностного и деятельностного подходов, оптимизации учебно-воспитательного процесса.

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.

*Формы организации*

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

На *уроках с образовательно-познавательной направленностью*учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениямпо организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использоватьучебники 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 отначала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках собразовательно-тренировочной направленностью необходимоформировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и еевлиянии на развитие систем организма. Также на этих урокахобучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (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 знания, умения и навыки в последующем закрепляются 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 уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и 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 программы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Содержание курса**

*Знания о физической культуре*

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

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

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

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

*Способы физкультурной деятельности*

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

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

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

*Физическое совершенствование*

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность*.*

*Гимнастика с основами акробатики.*

*Организующие команды и приемы.*Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.*Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

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

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

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

*Опорный прыжок:*с разбега через гимнастического козла.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.*Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья иперелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

*Легкая 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; подъемы; торможение.

*Подвижные и спортивные игры.*

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

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

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

*На материале спортивных игр:*

*Бадментон:*прием и подача волана; перемещение по площадке подвижные игры на материале бадментон.

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

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

*Игры и эстафеты*: «Переплава», «Торпеды», «Попади торпедой в цель», «Буксир», «Винт», «Пузырь», «Насос», «Собиратели жемчуга», «Караси и щука», «Салки с мячом», «Водолазы», «Невод», Рыбки и рыболов», «Охотники и утки».

*Общеразвивающие упражнения*

*\* Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.*

*На материале гимнастики с основами акробатики*

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

*Развитие координации:*произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих 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, лежа; 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 лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

*На материале легкой атлетики*

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

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

*Развитие выносливости:*равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, 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 вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

*На материале лыжных гонок*

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

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

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки,**

**приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля**

Естественные основы

*1–2 классы.* Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

*1–4 классы.* Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

Социально-психологические основы

*1–2 классы.* Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

*3–4 классы.* Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды.

Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирования физических качеств.

Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля

*1–2 классы.* Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений.

Тестирование физических способностей.

Подвижные игры

*1–4 классы.* Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

Гимнастика с элементами акробатики

*1–4 классы.* Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

Легкоатлетические упражнения

*1–2 классы.* Понятия: *короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость*. Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

*3–4 классы.* Понятия: эстафета, темп, длительность бега; команды «Старт», «Финиш». Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности на уроках.

*Плавание. 4 класс.* Понятия: гребковые движения, скольжение, согласование движений. Влияние плавание на закаливание организма. Название стилей плавания: «кроль», вольный стиль, прикладное плавание. Названий упражнений: «Поплавок», «Медуза», «Стрела», «Звезда».

**2 класс**

*Знания о физической культуре*

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

*Способы физкультурной деятельности*

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

*Физическое совершенствование*

*Гимнастика с основами акробатики*

*Организующие команды и приемы:*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* из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

*Легкая атлетика*

*Бег:* равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 х 10 м, бег с изменением частоты шагов.

*Броски*большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

*Метание*малого мяча на дальность из-за головы.

*Прыжки:* на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

*На материале раздела «Лыжные гонки»:* «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Футбол:* остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

*Волейбол:* подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

*Общеразвивающие физические упражнения* на развитие основных физических качеств.

**3 класс**

*Знания о физической культуре*

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

*Способы физкультурной деятельности*

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

*Физическое совершенствование*

*Гимнастика с основами акробатики*

*Акробатические упражнения:* кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

*Передвижения на лыжах:* одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

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

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* «Быстрый лыжник», «За мной».

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* 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; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

*Баскетбол:* специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

*Волейбол:* прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

*Общеразвивающие физические упражнения* на развитие основных физических качеств.

**4 класс**

*Знания о физической культуре*

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

*Способы физкультурной деятельности*

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

*Физическое совершенствование*

*Гимнастика с основами акробатики*

*Акробатические упражнения:* акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* 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».

*Передвижения на лыжах:* одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Подвижная цель».

*На материале раздела «Лыжные гонки»:* «Куда укатишься за два шага».

*На материале спортивных игр:*

*Бадментон:* жонглирование валаном, игра в бадминтон по упрощенным правилам.

*Баскетбол:* 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»).

*Волейбол:* передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

Подвижные игры «Переправа», «Караси и щука», «Собиратели жемчуга», «Рыбки и рыболов», «Охотники и утки».

**ТЕМАТИЧАСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| № п/п | **Тема раздела, урока/занятия** |
|
| 1 | Инструктаж по ТБ на уроках по легкой атлетике. |
| 2 | Бег с ускорением от стартовой линии. |
| 3 | Беговые упражнения. Режим дня. Бег 30 м – учет. |
| 4 | Техника челночного бега. Комплекс ОРУ. |
| 5 | Бег в равномерном темпе. Правильное дыхание. |
| 6 | Многоскоки. Олимпийское движение. |
| 7 | Челночный бег 3×10м – учет. |
| 8 | Бег 60 м – учет. Твой организм. |
| 9 | Техника эстафетного бега. |
| 10 | Техника метания мяча. Кроссовый бег до 500м. |
| 11 | Метание мяча в горизонтальную цель. Бег 1000м. |
| 12 | Метание мяча в вертикальную цель. Личная гигиена. |
| 13 | Метание мяча 150г на дальность – учет. |
| 14 | Техника прыжка в длину с места. Осанка. |
| 15 | Техника прыжка в высоту. |
| 16 | Прыжки в длину с места – учет. |
| 17 | Отжимание/подтягивание – учет. |
| 19 | Прыжки в высоту. Прыжковые упражнения. |
| 20 | Инструктаж по ТБ на уроках подвижным играм. |
| 21 | Передачи мяча в парах. Комплекс ОРУ с предметами. |
| 22 | Передачи мяча в парах. Комплекс ОРУ с предметами. |
| 23 | Игры с передачами мяча. |
| 24 | Игры с передачами мяча. |
| 25 | Игры на развитие ловкости. |
| 26 | Игры на меткость. |
| 27 | Игры на внимание. Эстафеты |
| 28 | Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Упражнения для пресса. |
| 29 | Упражнения для гибкости. Комплекс ОРУ из исходного положения сидя. |
| 30 | Эстафеты. Поднимание туловища за 30 с – учет. |
| 31 | Простые и смешанные висы. |
| 32 | Группировки, перекаты в группировке. |
| 33 | Группировки, перекаты в группировке. |
| 34 | Перемещения по гимнастической скамейке. |
| 35 | Акробатика. |
| 36 | Акробатика. |
| 37 | Упражнения в подлезании и перелезании. |
| 38 | Подтягивание на канате сидя ноги врозь. |
| 39 | Упражнения в равновесии |
| 40 | Лазанье по канату произвольным способом. Лазанье по канату произвольным способом. |
| 41 | Опорный прыжок на стопку матов. |
| 42 | Упражнения в равновесии – учет. |
| 43 | Круговая тренировка по разделу гимнастика. |
| 44 | Круговая тренировка по разделу гимнастика. |
| 45 | Игра «Мяч среднему». Правильное дыхание при ОРУ. |
| 46 | Эстафеты с предметами. |
| 47 | Игры на внимание. Упражнения для гибкости. |
| 48 | Инструктаж по ТБ на уроках по лыжной подготовке. |
| 49 | Метание мяча весом 1 кг. Личная гигиена. |
| 50 | Наклон, вперед сидя – учет. Эстафеты. |
| 51 | Техника ступающего шага (без палок). |
| 52 | Техника скользящего шага (без палок). |
| 53 | Передвижение скользящим шагом с палками. |
| 54 | Передвижение скользящим шагом с палками. |
| 55 | Подъем на склон наискось ступающим шагом. |
| 56 | Прохождение отрезков 2×300 м. |
| 57 | Прохождение отрезков 2×300 м. |
| 58 | Ходьба в медленном темпе до 600 м. |
| 59 | Ходьба в медленном темпе до 600 м. |
| 60 | Спуск с уклона 15-20 о. Основные правила закаливания. |
|  | . |
| 61 | Спуск с уклона 15-20 о. Основные правила закаливания |
| 62 | Ходьба в медленном темпе до 1 км |
| 63 | Ходьба в медленном темпе до 1 км. |
| 64 | Передвижение изученными способами. |
| 65 | Игры на свежем воздухе. |
| 66 | Командные игры. Органы чувств. |
| 67 | Командные игры. |
| 68 | Игры и упражнения на развитие ловкости. |
| 69 | Игры и упражнения на развитие ловкости. |
| 70 | Игры с передачами мяча. |
| 71 | Игры с речитативом. |
| 72 | Игра «Перестрелка». |
| 73 | Игры на внимание. |
| 74 | Эстафеты. Современные олимпийские игры. |
| 75 | Эстафеты. Эстафеты. |
| 76 | Игры с прыжками. |
| 77 | Прыжковые упражнения. Игры с мячом. |
| 78 | Прыжковые упражнения. Игры с предметами. |
| 79 | Игры с предметами. Подтягивание/отжимание – учет. |
| 80 | Упражнения на метание. Игра «Перестрелка». |
| 81 | Упражнения для пресса. Прыжки в высоту – учет. |
| 82 | Бег на выносливость. Игры на меткость. |
| 83 | Метание мяча в вертикальную цель. Эстафеты. |
| 84 | Упражнения на гибкость. Командные игры. |
| 85 | Поднимание туловища за 30с – учет. Встречные эстафеты. |
| 86 | Прыжки в длину с места – учет. Бег с препятствиями. |
| 87 | Метание мяча 1 кг. Прыжки с высоты. |
| 88 | Шестиминутный бег на выносливость. Тест на гибкость. |
| 89 | Многоскоки. Бег змейкой. |
| 90 | Беговые упражнения. Твой организм. |
| 91 | Бег 30 м на время – учет. |
| 92 | Челночный бег 3×10 м – учет. |
| 93 | Бег 60 м на время – учет. |
| 94 | Упражнения на метание. Бег 1000м без учета времени |
| 95 | Упражнения на метание. Бег 1000м без учета времени. |
| 96 | Упражнения на метание. Бег 1000м без учета времени. |
| 97 | Метание мяча 150г на дальность – учет. |
| 98 | Эстафеты с предметами. |
| 99 | Эстафеты с предметами. |

**2 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | Инструктаж по охране труда и ТБ на уроках по легкой атлетике. |
| 2 | Беговые упражнения. |
| 3 | Бег на выносливость. Современные олимпийские игры. |
| 4 | Техника челночного бега 3×10м |
| 5 | Бег с ускорением от стартовой линии. |
| 6 | Техника метания. Бег 30 м на результат – учет. |
| 7 | Челночный бег 3×10м – учет. |
| 8 | Бег с ускорением на отрезке 20 – 30м |
| 9 | Бег 60 м на результат – учет. |
| 10 | Линейные эстафеты с этапом до 30 м. |
| 11 | Кросс 1000м. Прыжковые упражнения. |
| 12 | Упражнения на метание. |
| 13 | Бег 1000м. Основные части тела человека. |
| 14 | Метание мяча 150г на дальность – учет. |
| 15 | Техника прыжка в длину с места. |
| 16 | Прыжки в длину с места – учет. |
| 17 | Техника прыжка в высоту . |
| 18 | Прыжки в высоту – учет. |
| 19 | Инструктаж по охране труда и ТБ на уроках по подвижным играм. |
| 20 | Игры с передачами мяча. |
| 21 | Игры с передачами мяча. |
| 22 | Передачи мяча через сетку в парах. |
| 23 | Передачи мяча через сетку в парах. |
| 24 | Командные игры. Основные внутренние органы. |
| 25 | Игры на развитие ловкости. Эстафеты |
| 26 | Игра «Перестрелка». Игры на внимание. |
| 27 | Игры: «Челнок», «Мяч капитану». |
| 28 | Инструктаж по охране труда и ТБ на уроках гимнастики. Упражнения для пресса. |
| 29 | Упражнения для гибкости. Эстафеты. |
| 30 | Поднимание туловища за 30 с – учет. |
| 31 | Смешанные висы. |
| 32 | Группировки, перекаты в группировке. |
| 33 | Лазанье по наклонной скамейке. |
| 34 | Подтягивание на канате сидя ноги врозь. |
| 35 | Акробатика. Сердце и кровеносные сосуды |
| 36 | Лазанье по канату произвольным способом. |
| 37 | Упражнения на брусьях. |
| 38 | Упражнения в равновесии. |
| 39 | Упражнения в подлезании, перелезании. |
| 40 | Опорный прыжок на стопку матов. |
| 41 | Упражнения в равновесии – учет. |
| 42 | Акробатика – учет. Личная гигиена |
| 43 | Упражнения на брусьях – учет. |
| 44 | Круговая тренировка по разделу гимнастика |
| 45 | Круговая тренировка по разделу гимнастика |
| 46 | Игра «Мяч среднему». Вода и питьевой режим. |
| 47 | Эстафеты с предметами. |
| 48 | Игры на внимание. Упражнения для гибкости. |
| 49 | Инструктаж по охране труда и ТБ на уроках по лыжной подготовке. |
| 50 | Метание мяча весом 1 кг. Отжимание/подтягивание - учет |
| 51 | Наклон, вперед сидя – учет. Эстафеты. |
| 52 | Техника скользящего шага (без палок). |
| 53 | Передвижение скользящим шагом с палками. |
| 54 | Подъем на склон наискось ступающим шагом. |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
| 55 | Спуск с уклона 15-20 о. |
| 56 | Спуск с уклона 15-20 о. |
| 57 | Эстафеты с этапом до 50м. |
| 58 | Спуск с уклона – учет. Закаливание. |
| 59 | Прохождение отрезков 2×500 м. |
| 60 | Прохождение отрезков 2×500 м. |
| 61 | Ходьба в медленном темпе до 800 м. |
| 62 | Ходьба в медленном темпе до 800 м. |
| 63 | Спуски и подъемы. |
| 64 | Спуски и подъемы. |
| 65 | Ходьба в медленном темпе до 1 км. |
| 66 | Ходьба в медленном темпе до 1 км. |
| 67 | Передвижение изученными способами. |
| 68 | Лыжные гонки на 1 км – учет. |
| 69 | Игры на лыжах и без них. |
| 70 | Игры с передачами мяча. Осанка. |
| 71 | Игры с передачами мяча. |
| 72 | Передачи мяча через сетку в парах. |
| 73 | Передачи мяча через сетку в парах. |
| 74 | Командные игры. |
| 75 | Командные игры. |
| 76 | Игры на развитие ловкости. |
| 77 | Игра «Перестрелка». |
| 78 | Игры на внимание. |
| 79 | Эстафеты. Первая помощь при травмах. |
| 80 | Эстафеты |
| 81 | Игры с речитативом. |
| 82 | Прыжковые упражнения. Игры |
| 83 | Игры: «Мяч среднему», «Мяч в кольцо». Подтягивание/отжимание. |
| 84 | Игры: «Мяч среднему», «Мяч в кольцо». Подтягивание/отжимание– учет. |
| 85 | Упражнения на метание. Игра «Перестрелка». |
| 86 | Прыжки в высоту – учет |
| 87 | Бег на выносливость. Баскетбольные эстафеты. |
| 88 | Поднимание туловища за 30 с – учет. Игра «Точно в цель». |
| 89 | Прыжки в длину с места – учет. Метание мяча 1 кг. |
| 90 | Эстафеты. Пища и питательные вещества. |
| 91 | 6-ти минутный бег – учет. |
| 92 | Беговые упражнения. Органы пищеварения. |
| 93 | Бег 30 м на время – учет. |
| 94 | Челночный бег 3×10 м – учет. |
| 95 | Бег 60 м на время – учет. Самоконтроль. |
| 96 | Упражнения на метание. Бег 1000м без учета времени. |
| 97 | Упражнения на метание. Бег 1000м без учета времени. |
| 98 | Упражнения на метание. Бег 1000м без учета времени. |
| 99 | Метание мяча 150г на дальность – учет. |
| 100 | Метание мяча в цель с 5 м. |
| 101 | Метание мяча в цель с 5 м. |
| 102 | Линейные эстафеты с этапом до 20 м. |

**3 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| №п/п | Тема урока |
|
| 1 | Инструктаж по охране труда и ТБ на уроках по легкой атлетике. |
| 2 | Беговые упражнения. Правильное дыхание при беге. |
| 3 | Бег 30 м – учет. Комплекс ОРУ. |
| 4 | Бег на выносливость. Челночный бег 3×10м – учет. |
| 5 | Техника метания. Режим дня. |
| 6 | Техника передачи эстафетной палочки. |
| 7 | Бег с ускорением на отрезке 20 – 30 м. |
| 8 | Бег 60 м – учет. Личная гигиена. |
| 9 | Линейные эстафеты с этапом до 30 м. |
| 10 | Бег 1000м. Упражнения на метание. |
| 11 | Бег 1000м. Упражнения на метание. |
| 12 | Метание мяча 150г на дальность – учет. |
| 13 | Кросс 1000м. Прыжковые упражнения. |
| 14 | Прыжки в длину с места – учет. |
| 15 | Прыжки в высоту – учет. |
| 16 | Инструктаж по охране труда и ТБ на уроках по спортивным и по подвижным играм. |
| 17 | Передачи в/мяча двумя руками в парах |
| 18 | Передачи в/мяча двумя руками в парах |
| 19 | Передачи в/мяча через сетку в парах. |
| 20 | Передачи в/мяча через сетку в парах. |
| 21 | Упражнения с мячами. Три шага, передача. |
| 22 | Командные игры. Комплекс ОРУ с предметами. |
| 23 | Игра «Перестрелка». |
| 24 | Игры на внимание. Сердце и кровеносные сосуды. |
| 25 | Эстафеты. |
| 26 | Эстафеты. |
| 27 | Эстафеты |
| 28 | Игры: «Челнок», «Мяч капитану». |
| 29 | Инструктаж по охране труда и ТБ на уроках гимнастики. Упражнения для пресса. |
| 30 | Упражнения для гибкости. Эстафеты. |
| 31 | Поднимание туловища за 30 с – учет. |
| 32 | Смешанные висы и упоры. Скелет человека. |
| 33 | Группировки, перекаты в группировке. |
| 34 | Лазанье по наклонной скамейке. |
| 35 | Подтягивание на канате сидя ноги врозь. |
| 36 | Акробатика. Первая помощь при травмах. |
| 37 | Лазанье по канату. Олимпийская символика |
| 38 | Упражнения на брусьях. |
| 39 | Упражнения в равновесии. |
| 40 | Лазанье по канату – учет. |
| 41 | Опорный прыжок на стопку матов. |
| 42 | Упражнения в равновесии – учет. |
| 43 | Опорные прыжки. Акробатика – учет. |
| 44 | Упражнения на брусьях – учет. Осанка. |
| 45 | Круговая тренировка по разделу гимнастика. |
| 46 | Круговая тренировка по разделу гимнастика |
| 47 | Игра «Мяч в корзину». Пища и питательные вещества. |
| 48 | Эстафеты с предметами. |
| 49 | Игры на внимание. Упражнения для гибкости. |
| 50 | Инструктаж по охране труда и ТБ на уроках по лыжной подготовке. |
| 51 |  |
| 52 | Наклон, вперед сидя – учет. Эстафеты. |
| 53 | Передвижение скользящим шагом с палками. |
| 54 | Подъем на склон лесенкой. Закаливание. |
| 55 | Спуск со склона в средней стойке. |
| 56 | Техника попеременного двухшажного хода. |
| 57 | Подъем на склон лесенкой – учет. |
| 58 | Эстафеты с этапом до 100м. |
| 59 | Попеременный двухшажный ход - учет. |
| 60 | Прохождение отрезков 2×500 м. |
| 61 | Торможение плугом. |
| 62 | Ходьба в медленном темпе до 1 км. |
| 63 | Ходьба в медленном темпе до 1 км. |
| 64 | Спуски и подъемы. Органы чувств. |
| 65 | Торможение плугом – учет. |
| 66 | Ходьба в медленном темпе до 1,5 км. |
| 67 | Ходьба в медленном темпе до 1,5 км. |
| 68 | Передвижение изученными способами. |
| 69 | Лыжные гонки на 1 км – учет. |
| 70 | Игры на лыжах и без них. |
| 71 | Основы правил игры в баскетбол. |
| 72 | Передачи мяча в парах. |
| 73 | Ведение, передачи. Игра «Борьба за мяч». |
| 74 | Ведение, передачи. Игра «Борьба за мяч». |
| 75 | Бросок в кольцо с ближнего расстояния. |
| 76 | Игра с заданиями. Олимпийское движение. |
| 77 | Игры на развитие ловкости. |
| 78 | Игры с мячом на развитие точности. |
| 79 | Командные игры. |
| 80 | Баскетбольные эстафеты. |
| 81 | Баскетбольные эстафеты. |
| 82 | Игра «Перестрелка». |
| 83 | Прыжковые упражнения. Игры |
| 84 | Игры: «Мяч среднему», «Мяч в кольцо». Подтягивание/отжимание. |
| 85 | Упражнения на метание. Игра «Перестрелка». |
| 86 | Прыжки в высоту – учет. Упражнения с гантелями. |
| 87 | Бег на выносливость. Баскетбольные эстафеты. |
| 88 | Поднимание туловища за 30 с – учет. Игра «Точно в цель». |
| 89 | Прыжки в длину с места – учет. Метание мяча 1 кг. |
| 90 | Метание мяча в цель с 5 м. Эстафеты. |
| 91 | 6-ти минутный бег – учет. |
| 92 | Беговые упражнения. |
| 93 | Бег 30 м – учет. Режим дня. |
| 94 | Челночный бег 3×10 м – учет. |
| 95 | Бег 60 м – учет. Твой организм. |
| 96 | Упражнения на метание. Бег 1000м без учета времени. |
| 97 | Упражнения на метание. Бег 1000м без учета времени. |
| 98 | Упражнения на метание. Бег 1000м без учета времени. |
| 99 | Метание мяча 150г на дальность – учет. |
| 100 | Бег 1000м – учет. Органы пищеварения. |
| 101 | Прыжки в длину с разбега – учет. |
| 102 | Кросс 1,5 км. |

**4 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| **№п/ п** | **Тема раздела, урока/раздела** |
|
| 1 | Инструктаж по ТБ на уроках по легкой атлетике.  |
| 2 | Беговые упражнения. Правильное дыхание при беге. |
| 3 | Бег 30 м – учет. Комплекс ОРУ. |
| 4 | Бег на выносливость. Челночный бег 3×10м – учет. |
| 5 | Техника метания. Режим дня. |
| 6 | Техника передачи эстафетной палочки. |
| 7 | Бег с ускорением на отрезке 20 – 30 м. |
| 8 | Бег 60 м – учет. Личная гигиена. |
| 9 | Линейные эстафеты с этапом до 30 м. |
| 10 | Бег 1000м. Упражнения на метание. |
| 11 | Бег 1000м. Упражнения на метание. |
| 12 | Метание мяча 150г на дальность – учет. |
| 13 | Кросс 1000м. Прыжковые упражнения. |
| 14 | Прыжки в длину с места – учет. |
| 15 | Прыжки в высоту – учет. |
| 16 | Инструктаж по ТБ на уроках по спортивным и подвижным играм. |
| 17 | Передачи в/мяча двумя руками в парах |
| 18 | Передачи в/мяча двумя руками в парах |
| 19 | Передачи в/мяча через сетку в парах. |
| 20 | Передачи в/мяча через сетку в парах. |
| 21 | Упражнения с мячами. Три шага, передача. |
| 22 | Командные игры. Комплекс ОРУ с предметами. |
| 23 | Игра «Перестрелка». |
| 24 | Игры на внимание. Сердце и кровеносные сосуды. |
| 25 | Эстафеты. |
| 26 | Эстафеты. |
| 27 | Игры: «Челнок», «Мяч капитану». |
| 28 | Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Упражнения для пресса. |
| 29 | Упражнения для гибкости. Эстафеты. |
| 30 | Поднимание туловища за 30 с – учет. |
| 31 | Смешанные висы и упоры. Скелет человека. |
| 32 | Группировки, перекаты в группировке. |
| 33 | Лазанье по наклонной скамейке. |
| 34 | Подтягивание на канате сидя ноги врозь. |
| 35 | Акробатика. Первая помощь при травмах. |
| 36 | Лазанье по канату. Олимпийская символика |
| 37 | Упражнения на брусьях. |
| 38 | Упражнения в равновесии. |
| 39 | Лазанье по канату – учет. |
| 40 | Опорный прыжок на стопку матов. |
| 41 | Упражнения в равновесии – учет. |
| 42 | Опорные прыжки. Акробатика – учет. |
| 43 | Упражнения на брусьях – учет. Осанка. |
| 44 | Круговая тренировка по разделу гимнастика. |
| 45 | Круговая тренировка по разделу гимнастика |
| 46 | Игра «Мяч в корзину». Пища и питательные вещества. |
| 47 | Эстафеты с предметами. |
| 48 | Игры на внимание. Упражнения для гибкости. |
| 49 | Инструктаж по ТБ на уроках по лыжной подготовке. |
| 50 | Метание мяча весом 1 кг. Отжимание/подтягивание - учет |
| 51 | Наклон, вперед сидя – учет. Эстафеты. |
| 52 | Передвижение скользящим шагом с палками. |
| 53 | Подъем на склон лесенкой. Закаливание. |
| 54 | Спуск со склона в средней стойке. |
| 55 | Техника попеременного двухшажного хода. |
| 56 | Подъем на склон лесенкой – учет. |
| 57 | Эстафеты с этапом до 100м. |
| 58 | Попеременный двухшажный ход - учет. |
| 59 | Прохождение отрезков 2×500 м. |
| 60 | Торможение плугом. |
| 61 | Ходьба в медленном темпе до 1 км. |
| 62 | Ходьба в медленном темпе до 1 км. |
| 63 | Спуски и подъемы. Органы чувств. |
| 64 | Торможение плугом – учет. |
| 65 | Ходьба в медленном темпе до 1,5 км. |
| 66 | Ходьба в медленном темпе до 1,5 км. |
| 67 | Передвижение изученными способами. |
| 68 | Лыжные гонки на 1 км – учет. |
| 69 | Игры на лыжах и без них. |
| 70 | Основы правил игры в баскетбол. |
| 71 | Передачи мяча в парах. |
| 72 | Ведение, передачи. Игра «Борьба за мяч». |
| 73 | Ведение, передачи. Игра «Борьба за мяч». |
| 74 | Бросок в кольцо с ближнего расстояния. |
| 75 | Игра с заданиями. Олимпийское движение. |
| 76 | Игры на развитие ловкости. |
| 77 | Игры с мячом на развитие точности. |
| 78 | Командные игры. |
| 79 | Баскетбольные эстафеты. |
| 80 | Баскетбольные эстафеты. |
| 81 | Игра «Перестрелка». |
| 82 | Прыжковые упражнения. Игры |
| 83 | Игры: «Мяч среднему», «Мяч в кольцо». Подтягивание/отжимание. |
| 84 | Игры: «Мяч среднему», «Мяч в кольцо». Подтягивание/отжимание– учет. |
| 85 | Упражнения на метание. Игра «Перестрелка». |
| 86 | Прыжки в высоту – учет. Упражнения с гантелями. |
| 87 | Бег на выносливость. Баскетбольные эстафеты. |
| 88 | Поднимание туловища за 30 с – учет. Игра «Точно в цель». |
| 89 | Прыжки в длину с места – учет. Метание мяча 1 кг. |
| 90 | Метание мяча в цель с 5 м. Эстафеты. |
| 91 | 6-ти минутный бег – учет. |
| 92 | Беговые упражнения. |
| 93 | Бег 30 м – учет. Режим дня. |
| 94 | Челночный бег 3×10 м – учет. |
| 95 | Бег 60 м – учет. Твой организм. |
| 96 | Упражнения на метание. Бег 1000м без учета времени. |
| 97 | Упражнения на метание. Бег 1000м без учета времени. |
| 98 | Упражнения на метание. Бег 1000м без учета времени. |
| 99 | Метание мяча 150г на дальность – учет. |
| 100 | Бег 1000м – учет. Органы пищеварения. |
| 101 | Прыжки в длину с разбега – учет. |
| 102 | Кросс 1,5 км. |