Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

«Итатская средняя общеобразовательная школа»

Принято педагогическом совете

Протокол № от 30.08.2017г

Утверждаю

Директор школы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.Р.Литвинова

Приказ № от 30.08.2017г

**Рабочая программа по физической культуре**

**(1-4 класс)**

Составители программы:

Леонова Лариса Владимировна,

Барсуков Максим Владимирович,

учителя физической культуры

Итатский 2017

**I. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ**

**УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Физическая культура»**

**Личностные результаты:**

1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**Метапредметные результаты:**

1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

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

4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;

8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможностьсуществования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

**Предметные результаты:**

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

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

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

### II . СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### «Физическая культура»

**Знания о физической культуре**

Физическая культура*.* Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Народные игры как оздоровительный и культурный компонент. Спортивные игры: футбол, баскетбол.

Из истории физической культуры*.*Использование речевых средств, средств ИКТ и различных способов поиска. История древних Олимпийских игр: возникновение первых соревнований и миф о Геракле, появление мяча и игр с мячом. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь ее содержания с их трудовой деятельностью. История развития физической культуры в XVII–XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности.

Физические упражнения*.* Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Разновидности и правила выполнения. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки по скорости и продолжительности выполнения упражнения, по изменению величины отягощения.

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

**Способы физкультурной деятельности**

Режим дня и личная гигиена. Режим дня и его составление. Закаливание и его значение для укрепления здоровья, проведение закаливающих процедур. Оздоровительные занятия физическими упражнениями в режиме дня: комплексы утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств. Графическая запись физических упражнений. Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела. Определение качества осанки. Определение уровня развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Игры и развлечения. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения подвижных игр, выбор одежды, обуви и инвентаря.

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов. Самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики и физкультурных пауз.

**1 класс**

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

**Раздел 1. Спортивные игры.(15 ч.)**

*«Футбол». (7 ч.)*

Удары по мячу ногой (внутренней стороной стопы, внутренней и средней частями подъема); остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой и бедром); ведение мяча (средней и внешней частью подъема).Подвижные игры – «Мяч ловцу», «Попади в цель», «Метко в цель», «Кто дальше бросит». Эстафеты.

*«Баскетбол».(7 ч.)*

Основные стойки (высокие, средние, низкие), техники передвижений (перемещения приставными шагами). Специальные беговые упражнения. Броски мяча одной, двумя руками; передача и ловля мяча. Подвижные игры: «Падающая палка», «Мяч ловцу», Подвижные игры с тактическими действиями «Брось — поймай», «Подвижная цель». Эстафеты.

**Раздел 2. «Гимнастика» (28 ч.)**

Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд, перестроения поворотом в движении. Акробатические упражнения. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы. Силовые упражнения. Подготовка к сдачи нормативов ГТО.Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад;равновесие.Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Танцевальные упражнения. Игры - задания с использованием строевых упражнений: «Становись — разойдись». Игры-задания на координацию движений: «Веселые задачи», «Запрещенное движение».Подвижные игры: «Совушка», «Альпинисты», «Не урони мешочек», «Через холодный ручей». Эстафеты с прыжками со скакалкой.

**Раздел 3. Лёгкая атлетика(24 ч.)**

Освоение навыков ходьбы. Освоение навыков бега. Челночный бег и беговые эстафеты. Подготовка к сдачи нормативов ГТО. Смешанные передвижения. Медленный, равномерный, продолжительный бег на средние дистанции. Подготовка к сдачи нормативов ГТО. Бег с ускорением. Подвижные игры беговой направленности:«Пятнашки»;«К своим флажкам»;«Быстро по местам»; «Салки». Эстафеты с бегом.

Освоение навыков прыжков. Прыжки с места в длину. Подготовка к сдачи нормативов ГТО. Эстафеты с прыжками.

Овладение навыками метания. Метание малого мяча на точность, даль­ность.Подготовка к сдачи нормативов ГТО.

Подвижные игры на отработку навыков метания –«Метко в цель»; «Кто дальше бросит».

**Раздел 4. Лыжная подготовка.(18 ч.)**

Освоение организующих команд и приёмов на лыжах (с лыжами): строевые упражнения. Освоение упражнений на лыжах для развития скоростно-силовых качеств, координации и выносливости. Ходьба на неглубоком (глубоком) снегу, с препятствиями, подъемами и спусками. Передвижения ступающим шагом, скользящим шагом. Передвижение переменным двушажным ходом. Спуск со склонов в высокой стойке. Преодоление подъемов ступающим, скользящимшагом. Обучение поворотам на месте и в движении. Прохождение дистанции до 1000 м.Подготовка к сдачи нормативов ГТО.Подвижные игры и игры – задания: «Удержание равновесия», «Переноска палок», «Быстрый лыжник».

**Раздел 5. Народные игры.(15 ч.)**

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов (с предметами). Русские народные игры. Игры, отражающие отношение человека к природе: «Два мороза», «Белые медведи», «Гуси-лебеди», «Волк во рву», «Волк и овцы», Игры, отражающие быт русского народа: «Дедушка-рожок», «Домики», «Охотники и утки», «Ловись рыбка».

Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости: «Жмурки», «Кто дальше», «Пятнашки».

Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств) - (храбрейших русских богатырей, легендарных полководцев, воинов земли русской): «Тяни в круг», «Цепи кованы», «Перетягивание каната»

**2 класс**

**Раздел 1. Спортивные игры. (15 ч.)**

*«Футбол».(8 ч.)*

Удары по мячу ногой; остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой и бедром); ведение мяча (средней и внешней частью подъема); обманные движения; отбор мяча (отбивание ногой в выпаде); вбрасыванию мяча из-за боковой линии (с места). Выполнение ударов на точность в ворота, партнеру. Подвижные игры – «Мяч ловцу», «Два мороза», «Коршун и цыплята». Эстафеты.

*«Баскетбол».(7 ч.)*

Основные стойки (высокие, средние, низкие), техники передвижений (перемещения приставными шагами;противоходом в средней и низкой стойке). Специальные беговые упражнения. Броски мяча одной, двумя руками; передача и ловля набивного мяча. Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте, шагом, бегом по прямой.Броски, ловля мяча, пере­дача партнеру. Игровые упражнения с малыми и большими мячами. Игры – задания. Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Охотники и звери». Подвижные игры с тактическими действиями «Брось — поймай», «Подвижная цель», «попади в кольцо». Эстафеты.

**Раздел «Гимнастика».(24 ч.)**

Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд, перестроения поворотом в движении. Силовые упражнения. Подготовка к сдачи нормативов ГТО. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; равновесие; гимнастический мост. Акробатические комбинации – различные варианты разнообразных акробатических упражнений. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы.Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Танцевальные упражнения. Ритмическая гимнастика.Лазанье по канату. Игры - задания с использованием строевых упражнений: «Становись — разойдись», «Смена мест», Игры-задания на координацию движений: «Веселые задачи», «Запрещенное движение». Подвижные игры: «У медведя во бору», «Раки», «Салки-догонялки», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке».

**Раздел 3. Лёгкая атлетика.(28 ч.)**

Освоение навыков бега. Челночный бег и беговые эстафеты. Подготовка к сдачи нормативов ГТО. Медленный, равномерный, продолжительный бег на средние дистанции. Кросс по слабопересечённой местности.Высокий старт. Бег с ускорением.Подготовка к сдачи нормативов ГТО.

Освоение навыков прыжков. Прыжки с места и с разбега в высоту; в длину. Подготовка к сдачи нормативов ГТО. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах.

Овладение навыками метания.Метание малого мяча на точность, даль­ность и заданное расстояние. Подготовка к сдачи нормативов ГТО. Броски набивного мяча.

Подвижные игры беговой направленности: «Пятнашки»; «Не попади в болото»; «Пингвины с мячом»; «Зайцы в огороде»; «Кот и мыши»; «Не оступись»; «Невод»; «Третий лишний»; «Пустое место»; «Мышеловка», бег по «лестнице». Эстафеты - прыжки со скакалкой. Подвижные игры на отработку навыков метания - «Мяч соседу»; «Метко в цель»; «Кто дальше бросит».

**Раздел 4. Лыжная подготовка.(21 ч.)**

Освоение упражнений на лыжах для развития скоростно-силовых качеств, координации и выносливости. Ходьба на неглубоком (глубоком) снегу, с препятствиями, подъемами и спусками. Передвижения ступающим шагом, скользящим шагом (с палочками и без палочек) . Имитации отдельных фаз и положений лыжника. Передвижения на извилистой лыжне при изменении направлений движения. Спуск со склонов в высокой стойке. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, шагом. Обучение поворотам на месте. Прохождение дистанции до 1000 м. Подготовка к сдачи нормативов ГТО.Подвижные игры и игры – задания: «Удержание равновесия», «Общий старт», «Переноска палок».

**Раздел 5. Народные игры.(17 ч.)**

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов (с предметами). Русские народные игры. Игры, отражающие отношение человека к природе: «Волк во рву», «Волк и овцы», «Вороны и воробьи», «Море волнуется», «У медведя во бору», «Коршун и наседка».

Игры, отражающие быт русского народа: «Защита укрепления», «Корзинки», «Каравай», «Охотники и утки», «Шишки, желуди, орехи».

Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости: «Городки», «Двенадцать палочек», «Жмурки», «Пятнашки», «Третий – лишний», «Веревочка под ногами».

Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры «Тяни в круг», «Бой петухов», «Цепи кованы», «Перетягивание каната».

**3 класс**

**Раздел 1. Спортивные игры. (15 ч.)**

*«Футбол».(8 ч.)*

Стойки игрока: перемещение в стойке приставным шаги боком и спиной вперед. Удары по мячу ногой (внутренней стороной стопы, внутренней и средней частями подъема); остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой и бедром); ведение мяча (средней и внешней частью подъема); обманные движения; отбор мяча (отбивание ногой в выпаде); вбрасыванию мяча из-за боковой линии (с места). Выполнение ударов на точность в ворота, партнеру. Элементы тактических действий. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра по упрощенным правилам. Подвижные игры – «Точный расчет», «Метко в цель», «Кто дальше бросит». Эстафеты.

*«Баскетбол».(7 ч.)*

Основные стойки (высокие, средние, низкие), техники передвижений (перемещения приставными шагами;противоходом в средней и низкой стойке). Специальные беговые упражнения. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом вперед. Броски набивного мяча одной, двумя руками; передача и ловля набивного мяча. Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте, шагом, бегом по прямой, по дуге, с изменением направления, с изменением высоты отскока мячас остановками по сигналу. Броски мяча в упрощенных условиях (одной рукой двумя руками от груди с места, в том числе с отражением от щита). Броски, ловля мяча, пере­дача партнеру. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Игровые упражнения с малыми и большими мячами. по упрощенным правилам. Игры – заданияпо упрощенным правилам мини-баскетбола. Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Ведение парами». Подвижные игры с тактическими действиями «Мяч среднему», «мяч соседу», «Бросок мяча в колонне», «Попади в кольцо», «Гонки баскетбольных мячей». Эстафеты.

**Раздел «Гимнастика».(24 ч.)**

Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; равновесие; гимнастический мост. Силовые упражнения. Подготовка к сдачи нормативов ГТО. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, упоры. Вис стоя прыжком в упор — опускание вперед в вис при­сев. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Комбинации вольных упражнений.Ритмическая гимнастика. Танцевальные упражнения. Лазанье по канату, передвижения и повороты на гимнастическом бревне. Игры - задания с использованием строевых упражнений: «Становись — разойдись», «Смена мест», Игры-задания на координацию движений: «Веселые задачи», «Запрещенное движение». Подвижные игры: «Альпинисты», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Догонялки на марше».

**Раздел 3. Лёгкая атлетика.(28 ч.)**

Челночный бег. Подготовка к сдачи нормативов ГТО. Беговые эстафеты. Смешанные передвижения. Медленный, равномерный, продолжительный бег на средние дистанции. Кросс по слабопересечённой местности. Чередование бега и спортивной ходьбы. Бег с ускорением. Бег 30м. Подготовка к сдачи нормативов ГТО.

Освоение навыков прыжков. Прыжки с места и с разбега в высоту; в длину. Подготовка к сдачи нормативов ГТО. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах.

Метание малого мяча на точность, даль­ность и заданное расстояние. Подготовка к сдачи нормативов ГТО. Броски набивного мяча.

Подвижные игры беговой направленности: «Пятнашки»; «Гуси – лебеди»; «Не оступись»; «Невод»; «Третий лишний»; «Заяц без места»; «Кто обгонит»; «Мышеловка». Эстафеты - «Прыжки со скакалкой», «Бег и прыжки». Встречные эстафеты. Подвижные игры на отработку навыков метания - «Мяч соседу»; «Метко в цель»; «Кто дальше бросит».

**Раздел 4. Лыжная подготовка.(21 ч.)**

Построение и перестроения на месте, повороты на месте и в движении. Освоение упражнений на лыжах для развития скоростно-силовых качеств, координации и выносливости. Ходьба на неглубоком (глубоком) снегу, с препятствиями, подъемами и спусками. Передвижения ступающим шагом, скользящим шагом. Имитации отдельных фаз и положений лыжника. Передвижения на извилистой лыжне при изменении направлений движения. Основные элементы техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Передвижение попеременным двушажным ходом. Подготовка к сдачи нормативов ГТО. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим. Обучение торможению «плугом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Прохождение дистанции до 1000 м. Подвижные игры и игры – задания: «Удержание равновесия», «Старт шеренгами», «Быстрый лыжник», «Быстрая команда».

**Раздел 5. Народные игры.(17 ч.)**

Русские народные игры. Игры, отражающие отношение человека к природе: «Гуси-лебеди», «Волк во рву», «Волк и овцы», «Вороны и воробьи», «Змейка», «Попрыгунчики - воробушки», «Кошки-мышки», «море волнуется», «у медведя во бору», «коршун и наседка», «Совушка», «Филин и пташки». «Лягушата», «Зайки и ежи». Игры, отражающие быт русского народа: «Встречный бой», «Защита укрепления», «Невод», «Охотники и утки», «По кочкам и пенечкам», «Шишки, желуди, орехи».

Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости: «Лапка», «Пятнашки», «Третий – лишний», «Чехарда», «Отгадай, чей голосок», «Веревочка под ногами» и др.

Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры:«Тяни в круг», «Бой петухов», «Перетяни за черту», «Цепи кованы», «Перетягивание каната», «Вытолкни за круг»,«Бои на бревне».

**4 класс**

**Раздел 1. Спортивные игры. (15 ч.)**

*«Футбол».(8 ч.)*

Удары по мячу ногой; остановка мяча ногой; ведение мяча; обманные движения; отбор мяча (отбивание ногой в выпаде); вбрасыванию мяча из-за боковой линии (с места). Выполнение ударов на точность в ворота, партнеру. Остановка опускающегося мяча серединой подъема. Рациональность использования ударов по мячу, ведения мяча, остановки от направления траектории и скорости полета мяча и с места расположения соперника в игровой деятельности. Элементы тактических действий. Тактика свободного нападения. Нападения в игровых заданиях 3:1; 3:2; 3:3; с атакой и без атаки у ворот. Перемещение в стойке приставным шагом боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.Игра по упрощенным правилам. Подвижные игры – «Точный расчет», «Метко в цель», «Кто дальше бросит». Эстафеты.

*«Баскетбол».(7 ч.)*

Основные стойки, техники передвижений. Перемещение в стойке приставным шагом боком, лицом и спиной вперед. Специальные беговые упражнения. Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте, шагом, бегом по прямой, по дуге, с изменением направления, с изменением высоты отскока мяча, направления и скорости, при сближении с соперником, с остановками по сигналу. Броски мяча в упрощенных условиях (одной рукой двумя руками от груди с места, в том числе с отражением от щита). Броски, ловля мяча, пере­дача партнеру. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Игровые упражнения с малыми и большими мячами. Игры – задания по упрощенным правилам мини-баскетбола.Подвижные игры: «Падающая палка», «Борьба за мяч», «Метатель», «Ведение парами», «Гонка по кругу». Подвижные игры с тактическими действиями «Брось — поймай», «выстрел в небо», «Бросок мяча в колонне», «Попади в кольцо», «Гонки баскетбольных мячей». Эстафеты.

**Раздел 2. «Гимнастика».(24 ч.)**

Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд, перестроения поворотом в движении. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; равновесие; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, упоры, перемахи и их сочетание в гимнастических комбинациях. Силовые упражнения. Подготовка к сдачи нормативов ГТО. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами передвижения по наклонной гимнастической скамейке. Танцевальные упражнения. Лазанье по канату, шесту; передвижения и повороты на гимнастическом бревне. Игры - задания с использованием строевых упражнений: «Становись — разойдись», «Смена мест». Игры-задания на координацию движений: «Веселые задачи», «Падающая палка». Подвижные игры: «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей», «Парашютисты», «Догонялки на марше».

**Раздел 3. Лёгкая атлетика.(28 ч.)**

Челночный бег. Подготовка к сдачи нормативов ГТО. Беговые эстафеты. Смешанные передвижения. Медленный, равномерный, продолжительный бег на средние дистанции. Кросс по слабопересечённой местности. Чередование бега и спортивной ходьбы. Бег с ускорением. Подготовка к сдачи нормативов ГТО.

Прыжки с места и с разбега в высоту; в длину. Подготовка к сдачи нормативов ГТО. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах.

Метание малого мяча на даль­ность и заданное расстояние. Подготовка к дачи нормативов ГТО. Броски набивного мяча.

Подвижные игры беговой направленности: «Пингвины с мячом»; «Зайцы в огороде»; «Лисы и куры»; «Невод»; «Третий лишний»; «Пустое место». Эстафеты - «спринт - барьерный бег 4 «спринт - «слалом»»; «прыжки со скакалкой». Встречная эстафета. Подвижные игры на отработку навыков метания –«Метко в цель»; «Круговая охота».

**Раздел 4. Лыжная подготовка.(21 ч.)**

Освоение упражнений на лыжах для развития скоростно-силовых качеств, координации и выносливости. Ходьба на неглубоком (глубоком) снегу, с препятствиями, подъемами и спусками. Передвижения ступающим шагом, скользящим шагом. Имитации отдельных фаз и положений лыжника. Передвижение попеременным двушажным ходом. Подготовка к сдачи нормативов ГТО. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Основные элементы конькового хода.Прохождение дистанции до 1000 м. Эстафеты с этапами по 150 м. Подвижные игры и игры – задания: «Старт шеренгами», «Быстрый лыжник», «Быстрая команда», «С горы в ворота».

**Раздел 5. Народные игры.(17 ч.)**

Русские народные игры. Игры, отражающие отношение человека к природе: «Гуси-лебеди», «Волк во рву», «Вороны и воробьи», «Пчелки и ласточки», «Попрыгунчики- воробушки», «Хромая лиса», «Филин и пташки». «Зайки и ежи», «Ящерица», «Хромой цыпленок».

Игры, отражающие быт русского народа: «Встречный бой», «Защита укрепления», «Невод», «По кочкам и пенечкам», «Птицелов», «Захват флага».

Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости: «Городки», «Лапка», «Пятнашки», «Третий – лишний», «Чехарда», «Кашевары», «Веревочка под ногами».

Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры: «Тяни в круг», «Бой петухов», «Борющаяся цепь», «Цепи кованы», «Перетягивание каната», «Перетягивание прыжками», «Вытолкни за круг». «Каждый против каждого», «Бои на бревне».

**III.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Раздел | Количество часов,  класс | | | |
| 1 класс | 2 класс | 3 класс | 4 класс |
|  | Знания о физической культуре | В течение всего уровня обучения | | | |
| 1. | Спортивные игры  Футбол  Баскетбол |  |  |  |  |
|  | 7 | 8 | 8 | 8 |
|  | 7 | 7 | 7 | 7 |
| 2. | Гимнастика | 28 | 24 | 24 | 24 |
| 3. | Легкая атлетика | 24 | 28 | 28 | 28 |
| 4. | Лыжная подготовка | 18 | 21 | 21 | 21 |
| 5. | Народные игры | 15 | 17 | 17 | 17 |
| Итого | | 99 | 105 | 105 | 105 |