Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Чусовитинская средняя общеобразовательная школа»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***«Рассмотрена»***  Заседание МО учителей-  предметников  протокол №\_\_  от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_2019г. | ***«Согласована»***  Протокол педагогического совета № \_\_\_\_\_  от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_2019г. | ***«Утверждена»***  Директор  МБОУ «Чусовитинская СОШ»  Ананьева О.А.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Приказ №\_\_\_\_  от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2019г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

***НАЧАЛЬНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ***

**ФГОС**

Составитель:

учитель высшей категории

Ананьев Александр Васильевич

с. Чусовитино, 2019

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ**

**РЕЗУЛЬТАТЫ**

**1 класс**

**Личностные результаты**:

* ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «родина», «природа», «семья»;
* стремление одержать победу в игре;
* освоение роли ученика; формирование интереса (мотивации) к учению;
* оценивать жизненные ситуаций и поступки;
* адекватная позитивная самооценка;
* проявлять познавательный интерес к изучению предмета;

**Метапредметные результаты:**

*Регулятивные УУД:*

* принимать и сохранять учебную задачу;
* принимать инструкцию педагога и четко следовать ей;
* определять цель выполнения заданий на уроке под руководством учителя;
* адекватно воспринимать оценку учителя;
* уметь оценивать правильность выполнения действия;
* вносить необходимые коррективы с учетом сделанных ошибок, под руководством учителя;
* использовать в своей деятельности спортивное оборудование и инвентарь.

*Познавательные УУД:*

* ознакомление с ролью и значением уроков физической культуры, с требованиями к одежде, обуви, с правилами поведения во время занятий, с правилами подвижных игр;
* ознакомление с выполнением организующих и строевых команд, разминки, ходьбы, бега, с техникой выполнения физических упражнений, с техникой выполнения акробатических упражнений, техникой лыжных ходов, сдачей тестов и контрольных нормативов.

*Коммуникативные УУД:*

* уметь договариваться и приходить к общему решению в игре;
* участвовать в диалоге на а. уроке и в жизненных ситуациях;
* соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить;
* взаимодействовать со сверстниками в игре;
* контролировать действия партнера

**2 класс**

**Личностные результаты:**

* формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
* ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «родина», «природа», «семья», «мир», «настоящий друг»;
* формировать положительное отношение к урокам физкультуры;
* учится нести личную ответственность за здоровый образ жизни;
* доброжелательно относится к партнёрам по игре;
* первичные умения оценки результатов;
* находить выходы из спорных ситуаций.

**Метапредметные результаты:**

*Регулятивные УУД:*

* организовывать свое рабочее место, с помощью учителя;
* следовать режиму организации учебной деятельности;
* определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно;
* определять план выполнения заданий на уроках;
* соотносить выполненное задание с образцом, предложенным учителем;
* использовать в работе спортивный инвентарь;
* корректировать выполнение задания в дальнейшем;
* оценка своего задания по следующим параметрам: легко выполнять, возникли сложности при выполнении.

*Познавательные УУД:*

* определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данного раздела; определять круг своего незнания;
* отвечать на простые и сложные вопросы учителя, самим задавать вопросы, находить нужную информацию в учебнике;
* сравнивать и группировать упражнения, самостоятельно выполнять упражнения их по установленному образцу;
* наблюдать и делать самостоятельные простые выводы;
* знать правила ТБ;
* контролировать и оценивать свои действия;
* использовать общие приемы решения задач;
* умение анализировать абстрактные понятия, устанавливать закономерности.

*Коммуникативные УУД:*

* участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки;
* формулировать свои затруднения и обращаться за помощью;
* взаимодействовать друг с другом, соблюдая правила безопасности;
* определять общую цель и пути её достижения;
* осуществлять взаимный контроль;
* владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения;
* поддерживать друг друга;
* следить за безопасностью друг друга;
* радоваться успехам одноклассников.
* спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**3 класс**

**Личностные результаты:**

* формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
* ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «родина», «природа», «семья», «мир», «настоящий друг», «справедливость», «желание понимать друг друга», «понимать позицию другого»;
* стремиться одержать победу в игре;
* адекватная позитивная самооценка;
* проявлять познавательный интерес к изучению предмета;
* освоение личностного смысла учения, желания продолжать свою учебу.
* знать основные морально-эстетические нормы;
* ориентироваться на выполнение моральных норм.

**Метапредметные результаты:**

*Регулятивные УУД:*

* принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре;
* планировать действия в соответствии с поставленной задачей;
* самостоятельно организовывать свое рабочее место в соответствии с целью выполнения заданий;
* осуществлять контроль;
* адекватно воспринимать оценку учителя;
* уметь оценивать правильность выполнения действия вносить коррективы в действия после его завершения на основе оценки и с учетом сделанных ошибок;
* осуществлять поиск новых возможностей и способов их применения.

*Познавательные УУД:*

* характеризовать действия и поступки;
* обнаружение ошибок и отбор способов их исправления;
* анализ и оценка результатов;
* осуществление анализа действия учителя и сверстников;
* управление эмоциями при общении со сверстниками и учителем;
* оценка красоты и осанки,
* соблюдение правил Т.Б,
* бережное обращение с инвентарём;
* оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;
* проявление доброжелательного отношения при объяснении ошибок;

*Коммуникативные УУД:*

* взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и помощи, дружбы и толерантности;
* участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки;
* выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи);
* отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета;
* критично относиться к своему мнению;
* понимать точку зрения другого;
* участвовать в работе группы.

**4 класс**

**Личностные результаты:**

* формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
* ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «родина», «природа», «семья», «мир», «настоящий друг», «справедливость»;
* стремиться одержать победу в игре;
* адекватная позитивная самооценка;
* освоение личностного смысла учения; выбор дальнейшего образовательного маршрута.
* ориентироваться на выполнение моральных норм.

**Метапредметные результаты:**

*Регулятивные УУД:*

* принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре;
* планировать действия в соответствии с поставленной задачей;
* обнаруживать проблему самостоятельно и планировать действия по её решению;
* проявление навыков планирования в необходимых ситуациях;
* определять самостоятельно критерии оценивания, давать самооценку;
* сверять свои действия с эталоном или образцом;
* самостоятельное планирование деятельности, как по развитию успеха, так и по преодолению ситуации не успешности.

*Познавательные УУД:*

* характеристика явлений, действий и поступков их объективная оценка, на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* обнаружение ошибок и отбор способов их исправления ;
* управление эмоциями при общении со сверстниками и учителем;
* осуществление анализа действия учителя и сверстников;
* оценка красоты телосложения и осанки;
* анализ и объективная оценка результатов собственного труда;
* оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий; бережное отношение с инвентарём;
* соблюдение Т.Б.;
* практика составления распорядка дня и практику самостоятельного выполнения комплексов общеразвивающих и специальных упражнений пловца в домашних условиях.

*Коммуникативные УУД:*

* участвовать в диалоге, слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки;
* оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций;
* выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи);
* отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета; аргументировать свою точку зрения с помощью фактов и дополнительных сведений;
* критично относиться к своему мнению. Уметь взглянуть на ситуацию с иной позиции и договариваться с людьми иных позиций;
* понимать точку зрения другого;
* участвовать в работе группы, распределять роли, договариваться друг с другом. Предвидеть последствия коллективных решений;
* уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и педагогом, взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и помощи, дружбы и толерантности.

**Предметные результаты**

**1 класс**

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются:

**«Знания о физической культуре»**

ученик научится:

• характеризовать роль и значение уроков физической культуры, 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 культура», «режим дня», «личная гигиена»;

• соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

ученик получит возможность научиться:

• характеризовать роль и значение режима дня, личной гигиены в сохранении и укреплении здоровья.

**«Способы двигательной деятельности»**

ученик 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;

ученик получит возможность научиться:

• составлять режим дня.

**«Физическое совершенствование»**

ученик научится:

• выполнять организующие строевые команды и приёмы;

• выполнять акробатические упражнения (упоры , седы, группировку, перекаты, кувырки, стойку на лопатках, «мост», лазания, перелазания, прыжки через гимнастическую скакалку);

• выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма, различать бег и ходьбу);

• выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

ученик получит возможность научиться:

• сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

• выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

• броски и ловлю мяча в паре, ведение мяча на месте и в движении, броски мяча в кольцо, играть в спортивную игру футбол по упрощённым правилам;

• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, *в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО»*;

• выполнять передвижения на лыжах.

**2 класс**

**«Знания о физической культуре»**

ученик научится:

• ориентироваться в понятиях «физическая культура» как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека;

• ориентироваться в понятии «физическая подготовка», осознавать связь физической подготовки с развитием основных физических качеств; характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

• характеризовать роль и значение простейших закаливающих процедур для укрепления здоровья;

• соблюдать правила поведения и выполнять действия по предупреждению травматизма;

• использовать знания об истории развития первых спортивных соревнований, истории зарождения Олимпийских игр.

ученик получит возможность научиться:

• ориентироваться в понятии «физические упражнения», отличать упражнения от естественных движений;

**«Способы двигательной деятельности»**

ученик научится:

• 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 развития основных физических качеств.

ученик получит возможность научиться:

выпол­нять простейшие закаливающие процедуры

**«Физическое совершенствование»**

ученик научится:

• выполнять перестроения;

• выполнять акробатические комбинации;

• выполнять акробатические упражнения (кувырок назад в группировке, висы на низкой перекладине);

• выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма, различать бег и ходьбу;

• выполнять низкий старт с последующим ускорением;

• выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

ученик получит возможность научиться:

• сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

• выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

• выполнять элементы волейбола, баскетбола, футбола;

• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, *в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО»*;

• выполнять передвижения на лыжах.

**3 класс**

**«Знания о физической культуре»**

ученик научится:

• ориентироваться в понятиях «физическая культура» как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека;

• ориентироваться в понятии «физические упражнения» (разновидности физических упражнений);

• соблюдать правила поведения и выполнять действия по предупреждению травматизма;

• использовать знания об истории физической культуры и её содержании у народов Древней Руси.

ученик получит возможность научиться:

• соблюдать правила гигиены во время занятий плаванием;

• соблюдать правила безопасности на воде.

**«Способы двигательной деятельности»**

ученик научится:

• 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 частоту сердечных сокращений, выполнять простейшие закаливающие процедуры,

ученик получит возможность научиться:

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

**«Физическое совершенствование»**

ученик научится:

• прыжки со скакалкой с изменением темпа движения, лазание по канату, передвижения и повороты на гимнастическом бревне;

• прыжки в длину и высоту с прямого разбега;

• элементы спортивных игр;

• выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма, различать бег и ходьбу;

• выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

ученик получит возможность научиться:

• сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

• выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

• выполнять элементы волейбола, баскетбола, футбола;

• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, *в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО»*;

• выполнять передвижения на лыжах.

**4 класс**

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются:

**«Знания о физической культуре»**

выпускник научится:

• ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, 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.

выпускник 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.

**«Способы двигательной 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:

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

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

**«Физическое совершенствование»**

выпускник 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);

• выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;

• выполнять организующие строевые команды и приёмы;

• выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

• выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);

• выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);

• выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

выпускник получит возможность научиться:

• сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

• выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

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

• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, *в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО»*;

• выполнять передвижения на лыжах.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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

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

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

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

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

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 самостоятельныхзаданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

*Уроки с образовательно-предметной направленностью* используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр. 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 ходе реализации программы проводятся контрольные срезы уровня развития основных физических качеств с целью проследить динамику и при необходимости провести коррекцию их развития.

**Знания о физической культуре**

*Физическая культура.* Физическая культура как система разно­образных занятий физическими упражнениями. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травма­тизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

*Из истории физической культуры.* История развития физиче­ской культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью, с традициями и обычаями народа.

*Физические упражнения.* Физические упражнения, их влия­ние на физическое развитие и развитие физических качеств. Фи­зическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, вы­носливости, гибкости, координации. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сер­дечных сокращений.

**Способы двигательной 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 развития физических. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических

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

**Физическое совершенствование**

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

*Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с осно­вами акробатики. Организующие команды и приёмы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

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

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

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

*Опорный прыжок* с разбега через гимнастического козла.

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

*Лёгкая атлетика***.** *Беговые упражнения:* с высоким поднима­нием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направ­лением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

*Прыжковые упражнения*: на одной ноге и на 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 неподвижную мишень и на дальность.

*Лыжные гонки****.*** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

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

*На материале лёгкой атлетики:* игры, включающие прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию движений, вы­носливость и быстроту.

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

*Спортивные игры*. Футбол: удар по неподвижному и катяще­муся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на ма­териале футбола.

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

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

Подвижные игры разных народов.

**Общеразвивающие упражнения**

*На материале гимнастики с основами акробатики*

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

*Развитие координации движении:* произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с изменяющимися направ­лениями движения с 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, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, седах); жонглирование мелкими предметами; преодоление полос препятствий, включаю­щих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через гор­ку из матов; комплексы упражнений на координацию с асимме­трическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие (например, «ласточка» на широкой или ограниченной опоре с фиксацией положения); жонглирование мелкими пред­метами в процессе передвижения; упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на дру­гие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

*Формирование осанки*: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; ком­плексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в по­становке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплек­сы упражнений для укрепления и коррекции 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—3 кг, гантели до 100 г, гимнастические пал­ки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягоще­нием (вес гантелей, эспандеры, резиновые бинты); 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, лёжа, согнувшись; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой, на месте вверх и с поворотами вправо и влево); прыж­ки вверх-вперёд толчком одной и двумя о гимнастический мостик; комплексы упражнений с дополнительным отягощением и индиви­дуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

*На материале лёгкой атлетики*

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

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и 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; рывки с места и в движении по команде (по сигналу).

*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 уменьшаю­щимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-и минутный бег.

*Развитие силовых способностей***:** повторное выполнение много скоков; повторное преодоление препятствий во время бега ( по типу барьерного бега с высотой прыжка на 15-20 см); передача набивного мяча (1—2 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений, метание набивных мячей (1—2 кг) одной 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 и с продвижением вперёд (правым и левым боком) с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полу приседе и приседе; запрыгивание на горку из матов и после­дующее спрыгивание с неё.

*На материале лыжных гонок.*

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

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

*Тематическое планирование*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Разделы, темы** | **Количество часов** | | | |
| **1 класс** | **2 класс** | **3 класс** | **4 класс** |
| 1 | **Знания о физической культуре** | В процессе урока | | | |
| 2 | **Способы двигательной деятельности** | В процессе урока | | | |
| 3 | **Физическое совершенствование:** | 68 | **102** | **102** | 68 |
| Гимнастика с элементами акробатики | 14 | 24 | 24 | 14 |
| Лёгкая атлетика и кроссовая подготовка | 18 | 30 | 30 | 18 |
| Лыжная подготовка | 12 | 16 | 16 | 12 |
| Подвижные игры с элементами спортивных игр | 24 | 32 | 32 | 24 |
| 4 | **Сдача нормативов ГТО** | В процессе урока | | | |
|  | **Всего** | **68** | **102** | **102** | **68** |