****

 **Задачи** программы:

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

**Срок реализации** программы: 4 года.

Программа обеспечена УМК:

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

В результате обучения обучающиеся на ступени начального общего образования:

* начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;
* начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
* узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.
* освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
* научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
* освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
* научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; измерять величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;
* научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
* приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах и плавать простейшими способами; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;
* освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия

**Знания о физической культуре**

*Ученик к 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.

*Ученик к получит возможность научиться*:

* выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
* характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учѐтом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.
* **Способы физкультурной 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;
* измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

*Ученик получит возможность научиться*:

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

**Физическое совершенствование**

*Ученик 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 приѐмы;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объема);
* 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;
* играть в баскетбол, волейбол по упрощенным правилам;
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
* выполнять передвижения на лыжах

**ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре:

**1 класс**

**Личностные результаты**освоения учащимися содержания программы по физической культуре

* формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
* формирование уважительного отношения к культуре других народов;
* развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
* развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
* развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
* развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
* формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре

* овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
* формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
* готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
* овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
* овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

* характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
* общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
* организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
* планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
* анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
* видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
* оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
* управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
* технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
* **Предметные результаты**освоения учащимися содержания программы по физической культуре

**1класс**

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

*Знания о физической культуре.* Что такое координация движений; что такое дистанция; как возникли физическая культура и спорт. Ученики получат первоначальные сведения об Олимпийских играх — когда появились, кто воссоздал символы и традиции; что такое физическая культура; получат представление о том, что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений; что такое личная гигиена человека; получат первоначальные сведения о внутренних органах человека и его скелете; узнают, что такое гимнастика, где появилась и почему так названа; что такое осанка.

*Гимнастика с элементами акробатики.* Ученики научатся строиться в шеренгу и колонну; размыкаться на руки в стороны; перестраиваться разведением в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйсь», «смирно», «по порядку рассчитайсь», «на первый-второй рас-считайсь», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; запоминать короткие временные отрезки; подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа; выполнять вис на время; проходить станции круговой тренировки; выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; лазать и перелезать по гимнастической стенке; лазать по канату; выполнять висы на перекладине; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись и переворот на гимнастических кольцах.

*Легкая атлетика.* Ученики научатся технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м; выполнять челночный бег Зх 10 м; беговую разминку; метание как на дальность, так и на точность; технике прыжка в длину с места; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, а также прыжок в высоту спиной вперед; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

*Лыжная подготовка.* Ученики научатся переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»; выполнять ступающий и скользящий шаг как с палками, так и без, повороты переступанием как с палками, так и без, подъем на склон «полуелочкой» с лыжными палками, и без них, спуск под уклон

в основной стойке с лыжными палками и без них; торможение падением; проходить дистанцию 1 км; кататься на лыжах «змейкой».

*Подвижные игры.* Ученики научатся играть в подвижные игры: «Вызов номеров», «К своим флажкам», «Пятнашки «Салки», «Светофор», «Море волнуется», «Запрещенное движение», «День-ночь», «Пустое место», «Шишки-жёлуди-орехи»; «Кто дальше бросит», «Салки с ленточками», «Метко в цель», «Совуш-ка», «Карлики и великаны», «Воробьи вороны» «Прыгающие воробушки», «Салки парами», «Ловля парами», «Вызов номеров», «Охотники и утки», «», «Змейка», «Ручеек», «Ветер», «Солнышко», «Смелее с горки», «Воробушки», «Волк во рву», «Пчелки» Чай выручай», «День и ночь»; выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой.

**4 класс**

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

* *Знания о физической культуре****-*** выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать историю появления мяча и футбола, объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека, правила обгона на лыжне;
* *Гимнастика с элементами акробатики* — выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, вис завесом одной и двумя ногами, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, стойку на голове, на руках, на лопатках, мост, упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед, выкрут, махи), опорный прыжок, проходить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема, прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, крутить обруч, напрыгивать на гимнастический мостик, выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, массажными мячами, набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, направленные на развитие гибкости и координации движений, на матах, запоминать небольшие временные промежутки, подтягиваться, отжиматься;
* *Легкая атлетика*— пробегать 30 и 60 м на время, выполнять челночный бег, метать мяч на дальность и мяч на точность, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием, спиной вперед, проходить полосу препятствий, бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку;
* *Лыжная подготовка* — передвигаться на лыжах скользящим и ступающим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным и одновременным одношажным ходом, «змейкой», выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, подъем на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», спуск со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», проходить дистанцию 2 км, играть в подвижные игры на лыжах «Накаты» и «Подними предмет»;
* *Подвижные и спортивные игры****—***выполнять пас ногами и руками, низом, верхом, через волейбольную сетку, ведение мяча ногами и руками, прием мяча снизу и сверху, бить и бросать по воротам, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры «Парашютисты», «Гонка мячей по кругу », «Салки с ленточками», «Увертывание от мяча «Догонялки на марше», «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Вышибалы», «Мяч среднему», «Круговая охота», «Капитаны», «Быстрый лыжник», «За мной», Баскетбол.

**Тематическое планирование уроков физической культуры в 4 классе**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование раздела программы** | **Тема урока** | **Кол-во часов** |
| 1 | Лёгкая атлетика 12ч | Техника безопасности на уроках физической культуры. Ходьба. | 1ч |
| 2 |  | Ходьба и бег .Строевая подготовка | 1ч |
| 3 |  | Бег на скорость | 1ч |
| 4 |  | Прыжки в длину с разбега | 1ч |
| 5 |  | Прыжки с места | 1ч |
| 6-7 |  | Прыжки. | 2ч |
| 8-9 |  | Метание малого мяча на дальность | 2ч |
| 10-11 |  | Метание теннисного мяча на дальность | 2ч |
| 12 |  | Бросок набивного мяча | 1ч |
| 13 | Кроссовая подготовка11ч | Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности. | 1ч |
| 14 |  | Бег и ходьба | 1ч |
| 15-16 |  | Лёгкая атлетика :кросс | 2ч |
| 17-18- |  | Бег на короткие дистанции | 2ч |
| 19-20 |  | Техника низкого старта | 2ч |
| 21-22 |  | Высокий старт. Бег с ускорением | 2ч |
| 23 |  | Равномерный бег 5мин | 1ч |
| 24 |  | Равномерный бег 6мин | 1ч |
| 25 |  | Равномерный бег 7мин | 1ч |
| 26 |  | Равномерный бег 8мин | 1ч |
| 27 | Гимнастика17ч | Кувырок назад, кувырок вперёд | 1ч |
| 28 |  | Стойка на лопатках | 1ч |
| 29 |  | Мост с помощью и самостоятельно | 1ч |
| 30 |  | Подтягивание в висе | 1ч |
| 31-32 |  | Акробатическая комбинация | 2ч |
| 33 |  | Строевые упражнения | 1ч |
| 34 |  | Упражнения в равновесии | 1ч |
| 35-36 |  | Упражнения на гимнастической стенке | 2ч |
| 37 |  | Эстафеты | 1ч |
| 38-39 |  | Опорные прыжки на горку | 2ч |
| 40 |  | Элементы народных танцев | 1ч |
| 41 |  | Упражнения на осанку | 1ч |
| 42-43 |  | Лазание по канату | 2ч |
| 44 | Подвижные игры 4ч | Подвижные игры общего характера | 1ч |
| 45 |  | Подвижная игры-эстафеты соревновательного характера | 1ч |
| 46 |  | Подвижные игры Поволжья | 1ч |
| 47 |  | Подвижные игры прыжками | 1ч |
| 48 |  | Инструктаж по технике безопасности. Обучение техникам передвижения и торможения на лыжах | 1ч |
| 49 |  | Преодоление спуска со склона | 1ч |
| 50 |  | Преодоление дистанции 1,5км со средней скоростью  | 1ч |
| 51 | Лыжная подготовка 13ч | Попеременный двухшажный ход с палками | 1ч |
| 52 |  | Одновременный двухшажный ход | 1ч |
| 53-54 |  | Совершенствование техники попеременного и одновременного хода | 2ч |
| 55-56 |  | Техника подъёма «полуёлочкой»и «лесенкой» | 2ч |
| 57 |  | Отталкивание и скольжение | 1ч |
| 58-59 |  | Развитие выносливости. Ходьба на лыжах | 2ч |
| 60 |  | Торможение. Повороты | 1ч |
| 61 |  | Соревнования на дистанции 1км с раздельным стартом | 1ч |
| 62 | Волейбол 9ч | Передача волейбольного мяча у стены | 1ч |
| 63 |  | Передача мяча в парах | 1ч |
| 64 |  | Приём снизу двумя руками | 1ч |
| 65 |  | Передача мяча, наброшенного партнером через сетку. | 1ч |
| 66-67 |  | Многократные передачи в стену. Передачи с набрасыванием партнера через сетку. | 2ч |
| 68-69 |  | Передачи в парах через сетку. | 2ч |
| 70 |  | Нижняя прямая подача в стену |  |
| 71 | Баскетбол .11ч | Баскетбол. Ловля и передача мяча в кругу | 1ч |
| 72 |  | Бросок в кольцо | 1ч |
| 73 |  | Ловля и передача мяча в квадрате | 1ч |
| 74 |  | Подвижные игры на основе баскетбола | 1ч |
| 75 |  | Передача мяча в движении | 1ч |
| 76 |  | Баскетбол проход к щиту | 1ч |
| 77 |  | Баскетбол :остановка в два шага | 1ч |
| 78 |  | Баскетбол выбор места | 1ч |
| 79-80 |  | Игра в мини-баскетбол | 2ч |
| 81 | Кроссовая подготовка  | Чередование бега и ходьбы | 1ч |
| 82-83 |  | Равномерный бег 5мин | 2ч |
| 84 |  | Равномерный бег 6мин | 1ч |
| 85 |  | Равномерный бег 7мин | 1ч |
| 86 |  | Равномерный бег 8мин | 1ч |
| 87-88 |  | Старты с различных положений | 2ч |
| 89 |  | Бег по пересечённой местности | 1ч |
| 90 |  | Кросс 1км | 1ч |
| 91-92 | Лёгкая атлетика.12ч | Бег и ходьба | 2ч |
| 93 |  | Бег на скорость 30м | 1ч |
| 94 |  | Бег на результат 60м | 1ч |
| 95 |  | Прыжок в длину с места | 1ч |
| 96-97 |  | Прыжок в длину способом согнув ноги | 2ч |
| 98 |  | Прыжок в длину с разбега | 1ч |
| 99 |  | Метание теннисного мяча на дальность | 1ч |
| 100 |  | Бросок набивного мяча | 1ч |
| 101-102 |  | Бросок мяча в горизонтальную цель | 2ч |

**Тематическое планирование уроков физической культуры 1класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Наименование раздела программы** | **Тема урока** | **Кол-во часов** |
| 1 | Первая четверть27ч. Лёгкая атлетика  | Ходьба и бег | 1ч. |
| 2 |  | Ходьба и бег | 1ч |
| 3 |  | Ходьба и бег | 1ч |
| 4 | Техника выполнения прыжков и бега9ч | Техника выполнения прыжков и бега  | 1ч. |
| 5 |  | Техника выполнения прыжков и бега | 1ч |
| 6 |  | Техника выполнения прыжков и бега | 1ч |
| 7 |  | Техника выполнения прыжков и бега | 1ч |
| 8 |  | Техника выполнения прыжков и бега | 1ч |
| 9 |  | Техника выполнения прыжков и бега | 1ч |
| 10 |  | Техника выполнения прыжков и бега | 1ч |
| 11 |  | Техника выполнения прыжков и бега | 1ч |
| 12 |  | Техника выполнения прыжков и бега | 1ч |
| 13 | Метание мяча на дальность3 часа | Метание мяча на дальность | 1ч |
| 14 |  | Метание мяча на дальность | 1ч |
| 15 |  | Метание мяча на дальность | 1ч |
| 16 | Упражнения с большим мячом, метание мяча в вертикальную цель.7ч | Упражнения с большим мячом, метание мяча в вертикальную цель. | 1ч |
| 17 |  | Упражнения с большим мячом, метание мяча в вертикальную цель. | 1ч |
| 18 |  | Упражнения с большим мячом, метание мяча в вертикальную цель. | 1ч |
| 19 |  | Упражнения с большим мячом, метание мяча в вертикальную цель | 1ч |
| 20 |  | Упражнения с большим мячом, метание мяча в вертикальную цель | 1ч |
| 21 |  | Упражнения с большим мячом, метание мяча в вертикальную цель | 1ч |
| 22 |  | Упражнения с большим мячом, метание мяча в вертикальную цель | 1ч |
| 23 | Преодоление полосы препятствий2ч | Преодоление полосы препятствий | 1ч |
| 24 |  | Преодоление полосы препятствий | 1ч |
| 25 | Подвижные игры и эстафеты 3ч | Подвижные игры и эстафеты | 1ч |
| 26 |  | Подвижные игры и эстафеты | 1ч |
| 27 |  | Подвижные игры и эстафеты | 1ч |
|  | II четверть21 час. Гимнастика с элементами акробатики. |  |  |
| 28 |  | Акробатика, строевые упражнения.4 часа | 1ч |
| 29 |  | Акробатика, строевые упражнения. | 1ч |
| 30 |  | Акробатика, строевые упражнения. | 1ч |
| 31 |  | Акробатика, строевые упражнения. | 1ч |
| 32 | Равновесие. Строевые упражнения5ч | Равновесие. Строевые упражнения. | 1ч |
| 33 |  | Равновесие. Строевые упражнения. | 1ч |
| 34 |  | Равновесие. Строевые упражнения. | 1ч |
| 35 |  | Равновесие. Строевые упражнения. | 1ч |
| 36 |  | Равновесие. Строевые упражнения. | 1ч |
| 37 | Опорный прыжок лазание 4ч | Опорный прыжок,лазание.4 часа | 1ч |
| 38 |  | Опорный прыжок,лазание. | 1ч |
| 39 |  | Опорный прыжок,лазание. | 1ч |
| 40 |  | Опорный прыжок,лазание. | 1ч |
| 41 | Висы и упоры2ч  | Висы и упоры. | 1ч |
| 42 |  | Висы и упоры | 1ч |
| 43 | Полоса препятствий 4ч | Полоса препятствий, КУ | 1ч |
| 44 |  | Полоса препятствий, КУ | 1ч |
| 45 |  | Полоса препятствий, КУ | 1ч |
| 46 |  | Полоса препятствий, КУ | 1ч |
| 4748 | Подвижные игры и эстафеты2ч | Подвижные игры и эстафеты. | 1ч1ч |
|  | III четверть27часов |  |  |
| 49 | Лыжная подготовка17ч | Лыжная подготовка. Ступающийшаг.4 часа | 1ч |
| 50 |  | Лыжная подготовка. Ступающийшаг. | 1ч |
| 51 |  | Лыжная подготовка. Ступающийшаг. | 1ч |
| 52 |  | Лыжная подготовка. Ступающийшаг. | 1ч |
| 53 |  | Скользящий шаг.    Повороты на месте переступанием.3 часа | 1ч |
| 54 |  | Скользящий шаг.    Повороты на месте переступанием. | 1ч |
| 55 |  | Скользящий шаг.    Повороты на месте переступанием. | 1ч |
| 56 |  | Скользящий шаг. Подъем на склон и спуск в низкой стойке10 часов | 1ч |
| 57 |  | Скользящий шаг. Подъем на склон и спуск в низкой стойке | 1ч |
| 58 |  | Скользящий шаг. Подъем на склон и спуск в низкой стойке | 1ч |
| 59 |  | Скользящий шаг. Подъем на склон и спуск в низкой стойке | 1ч |
| 60 |  | Скользящий шаг. Подъем на склон и спуск в низкой стойке | 1ч |
| 61 |  | Скользящий шаг. Подъем на склон и спуск в низкой стойке | 1ч |
| 62 |  | Скользящий шаг. Подъем на склон и спуск в низкой стойке | 1ч |
| 63 |  | Скользящий шаг. Подъем на склон и спуск в низкой стойке | 1ч |
| 64 |  | Скользящий шаг. Подъем на склон и спуск в низкой стойке | 1ч |
| 65 |  | Скользящий шаг. Подъем на склон и спуск в низкой стойке | 1ч |
| 66 |  | Развитие скоростной выносливости.3 часа | 1ч |
| 67 |  | Развитие скоростной выносливости. | 1ч |
| 68 |  | Развитие скоростной выносливости. | 1ч |
| 69 | Развитие скоростно-силовых и координационных качеств. Упражнения со скакалкой 2ч | Развитие скоростно-силовых и координационных качеств. Упражнения со скакалкой.2 часа | 1ч |
|  |  | Развитие скоростно-силовых и координационных качеств. Упражнения со скакалкой. | 1ч |
| 71(23) | Развитие силы.Упражнения на гимнастической стенке 2ч | Развитие силы.Упражнения на гимнастической стенке. | 1ч |
| 72 |  | Развитие силы.Упражнения на гимнастической стенке. | 1ч |
| 73 | Развитие ловкости, выносливости.Упражнения на гимнастических матах.2 часа | Развитие ловкости, выносливости.Упражнения на гимнастических матах. | 1ч |
| 74 |  | Развитие ловкости, выносливости.Упражнения на гимнастических матах. | 1ч |
| 75 |  | Развитие быстроты в подвижных играх.1час | 1ч |
|  | IV четверть |  |  |
| 76 | Подвижные игры с элементами баскетбола.4 ч | Подвижные игры с элементами баскетбола. | 1ч |
| 77 |  | Подвижные игры с элементами баскетбола. | 1ч |
| 78 |  | Подвижные игры с элементами баскетбола. | 1ч |
| 79 |  | Подвижные игры с элементами баскетбола. | 1ч |
| 80 | Легкая атлетика.Прыжок в высоту.4 ч | Легкая атлетика.Прыжок в высоту. | 1ч |
| 81 |  | Легкая атлетика.Прыжок в высоту. | 1ч |
| 82 |  | Легкая атлетика.Прыжок в высоту. | 1ч |
| 83 |  | Легкая атлетика.Прыжок в высоту. | 1ч |
| 84 | Упражнения для развития скоростно-силовых, координационных способностей.КУ. 7ч | Упражнения для развития скоростно-силовых, координационных способностей.КУ. | 1ч |
| 85 |  | Упражнения для развития скоростно-силовых, координационных способностей.КУ. | 1ч |
| 86 |  | Упражнения для развития скоростно-силовых, координационных способностей.КУ. | 1ч |
| 87 |  | Упражнения для развития скоростно-силовых, координационных способностей.КУ. | 1ч |
| 88 |  | Упражнения для развития скоростно-силовых, координационных способностей.КУ. | 1ч |
| 89 |  | Упражнения для развития скоростно-силовых, координационных способностей.КУ. | 1ч |
| 90 |  | Упражнения для развития скоростно-силовых, координационных способностей.КУ. | 1ч |
| 91 | Метание мяча на дальность.Прыжок в длину с места.9 ч | Метание мяча на дальность.Прыжок в длину с места. | 1ч |
| 92 |  | Метание мяча на дальность.Прыжок в длину с места. | 1ч |
| 93 |  | Метание мяча на дальность.Прыжок в длину с места. | 1ч |
| 94 |  | Метание мяча на дальность.Прыжок в длину с места. | 1ч |
| 95 |  | Метание мяча на дальность.Прыжок в длину с места. | 1ч |
| 96 |  | Метание мяча на дальность.Прыжок в длину с места. | 1ч |
| 97 |  | Метание мяча на дальность.Прыжок в длину с места. | 1ч |
| 98 |  | Метание мяча на дальность.Прыжок в длину с места. | 1ч |
| 99 |  | Метание мяча на дальность.Прыжок в длину с места. | 1ч |

 **Содержание программного материала в учебных часах по урокам физической культуры в 4 классе**

|  |  |
| --- | --- |
| **Разделы и темы программного материала** | **Содержание**  |
| Основы знаний по физической культуре | Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды и обуви, инвентаря и оборудования, контроль за самочувствием и т.п. Техника безопасности на занятиях физической культуре. |
| Способы двигательной деятельности | Комплексы общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств и подготовительные упражнения для закрепления и совершенствования двигательных действий игры баскетбол, волейбол. Графическая запись физических упражнений. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Элементарные соревнования в развитии физических качеств. Водные закаливающие процедуры (обливание под душем). |
| Физическое совершенствование: Гимнастика с основами акробатики | Кувырок назад, кувырок вперёд . Стойка на лопатках. Мост с помощью и самостоятельно. Подтягивание в висе. Акробатические комбинации: Строевые упражнения, упражнения в равновесии, подтягивание в висе, упражнения на гимнастической стенке. |
| Легкая атлетика | Без 30м,60. Кросс. .Высокий старт. Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.Прыжки в длину способом согнув ноги, с разбега, прыжки с места. Метание малого мяча на дальность. Бросок набивного мяча. |
| Лыжная подготовка | Передвижения на лыжах:«одновременный двухшажный»,»попеременный двухшажный ход », подъёмы «полуёлочкой».Торможение . |
| Спортивные игры | Волейбол. Передача мяча в парах. Передачи у стены многократно с ударом о стену. Передача снизу двумя руками.Баскетбол: Ловля и передача мяча в квадрате , кругу. Передача мяча в движении, проход к щиту, остановка в два шага. Игра в «мини-баскетбол» |
| Подвижные Игры  | «Перестрелка”, “ Белые медведи”, “Снайперы ”, “Пустое место ”;Салки с ленточками”, “Космонавты», «Белые медведи », «Прокати быстрее мяч”, “Мяч среднему”, “Салки на марше ”, “ Не задень”;“Быстрый лыжник”, “За мной “» « Гуси –лебеди», «Невод», «Посадка картофеля», «Что изменилось», «Эстафеты», «На буксире», «Зайцы в огороде». |

**Содержание программного материала в учебных часах по урокам физической культуры 1класс**

|  |  |
| --- | --- |
| **Разделы программного материала** | **Содержание** |
| Основы знаний о физической культуре | Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями :организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря и оборудования. Техника безопасности на занятиях физической культуре. |
| Способы двигательной деятельности | Ходьба и бег, построение в шеренгу и колонну по одному. Ходьба на носках и пятках с различным положением рук. Строевые команды. |
| Лёгкая атлетика | Бег 30м,Бег 6мин, 1000м Челночный бег 3\*10. Прыжок в длину с места. Прыжок в высот у с разбега. Метание мяча на дальность .  |
| Гимнастика с основами акробатики .Строевые упражнения | Прыжки через скакалку, полоса препятствий, упоры ,висы лёжа на низком бревне ,лазание по канату, по гимнастической стенке, скамейке. Опорный прыжок через коня. |
| Лыжная подготовка | Построение с лыжами в руках, ступающий шаг, повороты на месте переступанием. Передвижением скользящим шагом. Косой подъём на склон 15-20градусов, техника скольжения без палок, с палками. Торможение падением, проходить дистанцию 1км.  |
| Подвижные игры | Эстафеты, «Космонавты», «Мышеловка», «Прыгающие воробышки», «Салки парами», «Воробьи- вороны», «Метко в цель», «Салки с ленточками», «Кто дальше», « Шишки-жёлуди», «Пустое место», «Запрещённое движение», «Змейка», « Ветер», « Солнышко», « У кого лучше», «Перестрелка», «Смена сторон», «Вызов номеров». |
|  |  |