|  |
| --- |
| **Администрация Кстовского муниципального района** |
| **Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение** |
| **«Гимназия № 4**»  пл. Мира, дом 9, г.Кстово Нижегородской области, 607650 |
| e-mail [mbougimnaziya4@yandex.ru](mailto:mbougimnaziya4@yandex.ru), тел.9-32-79 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Принята на заседании  педагогического совета  от 30.08.2022 протокол № 1 |  | Утверждена  приказом директора школы  от 31.08.2022 № 47 |

**Рабочая программа**

по физической культуре для 1-4 класса

на 2022 – 2023 учебный год

1 класс

Авторы УМК: Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений/В.И. Лях. -2-е изд.-М.: Просвещение, 2012

Учебники:

Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова Физическая культура: Учебник для 1 класса. – ООО «Издательство Астрель», 2013

В.И. Лях Физическая культура.1-4 классы: учеб.для общеобразоват. организаций/В.И.Лях.-7-е изд., перераб. И доп.-М.: Просвещение, 2019

2 класс

Авторы УМК: Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений/В.И. Лях. -2-е изд.-М.: Просвещение, 2012

Учебники:

Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова Физическая культура: Учебник для 2 класса. – ООО «Издательство Астрель», 2012

В.И. Лях Физическая культура.1-4 классы: учеб.для общеобразоват. организаций/В.И.Лях.-7-е изд., перераб. И доп.-М.: Просвещение, 2019

3 класс

Авторы УМК: «Планета знаний» под общей редакцией И.А. Петровой- М: АСТ: Астрель; 2012. Сокольникова «Физическая культура». Рабочие программы. Предметная линия учебников. Т.С Лисицкая, Л.А Новикова 1-4 классы, пособие для учителей общеобразовательных учреждений/ Т.С Лисицкая, Л.А Новикова Учебники: Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова «Издательство» 2011 год

Учебник: Т.С Лисицкая, Л.А Новикова. Физическая культура 3-4 класс

ООО «Издательство Астрель», 2012

В.И. Лях Физическая культура.1-4 классы: учеб.для общеобразоват. организаций/В.И.Лях.-7-е изд., перераб. И доп.-М.: Просвещение, 2019

4 класс

Авторы УМК: «Физическая культура». Рабочие программы. Предметная линия учебников. Т.С Лисицкая, Л.А Новикова 1-4 классы, пособие для учителей общеобразовательных .учреждений/ Т.С Лисицкая, Л.А Новикова Учебники: Т.С. Лисицкая, Л.А.Новикова «Издательство» 2011 год

Учебник: Т.С Лисицкая, Л.А Новикова. Физическая культура 3-4 класс

ООО «Издательство Астрель», 2012

В.И. Лях Физическая культура.1-4 классы: учеб.для общеобразоват. организаций/В.И.Лях.-7-е изд., перераб. И доп.-М.: Просвещение, 2019

Автор-составитель: Добрынская Н.С

Пашина О.Л.

.Маркин Д.В.

Учителя физической культуры

2022 г

СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |
| --- | --- |
| Планируемые результаты освоения обучающимися образовательной программы по физической культуре  Содержание образовательной программы по физической культуре  Тематическое планирование | 2  5  12 |

**Планируемые результаты освоения обучающимися образовательной программы по физической культуре**

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

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

Реализация цели учебной программы соотносится к решению следующих образовательных *задач:*

-укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма путем воздействия физическими упражнениями на развитие основных физических качеств, органов и систем;

-формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

-освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

-обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

-воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

-укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия;

-овладение школой движения;

-развитие координационных и кондиционных способностей;

-формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья;

-выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

-приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

-воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, смелости во время выполнения физических упражнений.

**Выпускник научится:**

* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
* классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
* самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
* выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

* характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
* характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
* определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
* вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
* проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
* выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
* осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
* выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

**Содержание образовательной программы по физической культуре**

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенности развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса**

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

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.

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами**

освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами**

освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— 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.

**Предметными результатами**

Цель освоения учебного предмета «Физическая культура» - формирование разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Изучение физической культуры на уровне основного общего образования направлено на решение следующих задач:

* укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма путем воздействия физическими упражнениями на развитие основных физических качеств, органов и систем;
* формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
* освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
* обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
* воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

**Физическая культура как область знаний**

**История и современное развитие физической культуры**

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

**Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

**Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

* Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития*.* Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Лыжные гонки:[[1]](#footnote-1) передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (1-4 классы)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Количество часов (уроков) | | | |
| № п/п | Вид программного материала | Класс | | | |
|  |  | I | II | III | IV |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1 | **Базовая часть** | 68 | 68 | 68 | 68 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | | | |
| 1.2 | Подвижные игры | 16 | 16 | 16 | 16 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 16 | 16 | 16 | 16 |
| 1.4 | Легкоатлетические упражнения | 16 | 16 | 16 | 16 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 20 | 20 | 20 | 20 |
|  | Итого | 68 | 68 | 68 | 68 |

**1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

**1.1. Естественные основы.**

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

*3-4 классы.* Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

**1.2. Социально-психологические основы.**

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

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

**1**.3. **Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.**

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

*3-4 классы.* Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанными с умение: расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.

**1.4. Подвижные игры.**

*1-4 классы.* Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

**1.5. Гимнастика с элементами акробатики.**

*1-4 классы.* Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.

**1.6. Легкоатлетические упражнения.**

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

*3-4 классы.* Понятие *эстафета.* Команды «Старт!», «Финиш!». Понятия о темпе, длительно­сти бега. Влияние бега на здоровье человека. Элементарные сведения о правилах соревновании в прыжках, беге и метании. Техника безопасности на уроках.

**2. Демонстрировать.**

Аттестация учащихся планируется по четвертям по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы.

**Задачи** физического воспитания учащихся *1-4* классов направлены:

- на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;

* овладение школой движений;
* развитие координационных и кондиционных способностей;
* формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитии двигательных способностей;
* выработку представлений об основных видах спорта;
* приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.

**Тематическое планирование для 1 класса 2 часа в неделю**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ четверти** | **Название темы раздела, урока** | **Кол-во часов** |
| **1** | **Лёгкая атлетика** | **8** |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности  Понятия: короткая дистанция, бег на скорость | 1 |
| 2 | Разновидности ходьбы | 1 |
| 3 | Бег с изменением направления движения | 1 |
| 4 | Бег в чередовании с ходьбой до 150м | 1 |
| 5 | Челночный бег 3х5 м | 1 |
| 6 | Прыжки на одной ноге, двух ногах, с поворотом на 90o | 1 |
| 7 | Метание малого мяча в цель | 1 |
| 8 | Метание малого мяча в цель | 1 |
|  | **Подвижные игры** | **8** |
| 1 | Птица в клетке | 1 |
| 2 | Прыгающие воробьи | 1 |
| 3 | Точный расчёт | 1 |
| 4 | Пятнашки | 1 |
| 5 | Пустое место | 1 |
| 6 | Вызов номеров | 1 |
| 7 | Запрещённое движение | 1 |
| 8 | Слушай сигнал | 1 |
| **2** | **Гимнастика с элементами акробатики** | **16** |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности. Название снарядов и гимнастических элементов | 1 |
| 2 | Перекаты в группировке, лёжа на животе | 1 |
| 3 | Кувырок вперёд | 1 |
| 4 | Кувырок вперёд | 1 |
| 5 | Стойка на лопатках согнув ноги | 1 |
| 6 | Из стойки на лопатках согнув ноги перекат вперёд в упор присев | 1 |
| 7 | Из стойки на лопатках согнув ноги перекат вперёд в упор присев | 1 |
| 8 | Кувырок в сторону | 1 |
| 9 | Кувырок в сторону | 1 |
| 10 | Упражнения в висе стоя и лёжа | 1 |
| 11 | Вис на согнутых руках и прямых ногах | 1 |
| 12 | Подтягивание в висе лёжа согнувшись | 1 |
| 13 | Лазанье по гимнастической скамейке | 1 |
| 14 | Перелезание через гимнастического коня | 1 |
| 15 | Перелезание через гимнастического коня | 1 |
| 16 | Ходьба по гимнастической скамейке | 1 |
| **3** | **Лыжная подготовка** | **20** |
| 1 | Требования к температурному режиму | 1 |
| 2 | Техника безопасности при занятиях на лыжах.  Требования к температурному режиму | 1 |
| 3 | Ступающий шаг | 1 |
| 4 | Скользящий шаг без палок | 1 |
| 5 | Скользящий шаг без палок | 1 |
| 6 | Повороты переступанием | 1 |
| 7 | Повороты переступанием | 1 |
| 8 | Подъемы и спуски под уклон | 1 |
| 9 | Передвижение на лыжах до1 км | 1 |
| 10 | Передвижение на лыжах до1 км | 1 |
| 11 | Скользящий шаг с палками | 1 |
| 12 | Подъемы и спуски с небольших склонов | 1 |
| 13 | Передвижение на лыжах 1,5 км | 1 |
| 14 | Скользящий шаг с палками | 1 |
| 15 | Передвижение на лыжах 1,5 км | 1 |
| 16 | Скользящий шаг с палками | 1 |
| 17 | Передвижение на лыжах 1,5 км | 1 |
| 18 | Подъёмы и спуски с небольших склонов | 1 |
| 19 | Передвижение на лыжах 1,5 км | 1 |
| 20 | Передвижение на лыжах 1,5 км | 1 |
| **4** | **Лёгкая атлетика** | **8** |
| 1 | Эстафеты с бегом на скорость | 1 |
| 2 | Челночный бег 3х10 | 1 |
| 3 | Равномерный бег | 1 |
| 4 | Прыжок в высоту | 1 |
| 5 | Многоскоки (тройной, пятерной) | 1 |
| 6 | Метание мяча на точность | 1 |
| 7 | Метание мяча на дальность | 1 |
| 8 | Промежуточная аттестация по разделу лёгкая атлетика | 1 |
|  | **Подвижные игры** | **8** |
| 1 | Ловля и передача на месте. Игра «Передал - садись» | 1 |
| 2 | Ловля и передача на месте. Игра «Мяч – среднему» | 1 |
| 3 | Ловля и передача на месте. Игра «Мяч – соседу» | 1 |
| 4 | Ловля и передача на месте. Игра «Передача мяча в колоннах» | 1 |
| 5 | Ловля и передача на месте. Игра «Мяч в корзину» | 1 |
| 6 | Ведение в движении Игра « Гонка мячей по кругу» | 1 |
| 7 | Ведение в движении. Игра «Играй, играй, мяч не теряй» | 1 |
| 8 | Ведение в движении. Игра «Играй, играй, мяч не теряй» | 1 |

**Тематическое планирование для 2 класса 2 часа в неделю**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ четверти** | **Название темы раздела, урока** | **Кол-во часов** |
| **1** | **Лёгкая атлетика** | **8** |
|  | Инструктаж по технике безопасности  Понятия: короткая дистанция, бег на скорость | 1 |
|  | Разновидности ходьбы | 1 |
|  | Сочетание различных видов ходьбы с подсчётом | 1 |
|  | Бег с изменением направления движения | 1 |
|  | Равномерный бег | 1 |
|  | Бег с ускорением 60 м | 1 |
|  | Бег с ускорением 60 м | 1 |
|  | Прыжки на одной ноге, двух ногах, с поворотом на 180o | 1 |
|  | **Подвижные игры** | **8** |
|  | Птица в клетке | 1 |
|  | Салки на одной ноге | 1 |
|  | Прыгающие воробьи | 1 |
|  | Лисы и куры | 1 |
|  | Точный расчёт | 1 |
|  | Пятнашки | 1 |
|  | Пустое место | 1 |
|  | Вызов номеров | 1 |
| **2** | **Гимнастика** | **16** |
|  | Инструктаж по технике безопасности. Название снарядов и гимнастических элементов | 1 |
|  | Перекаты в группировке, лёжа на животе | 1 |
|  | Кувырок вперёд | 1 |
|  | Кувырок вперёд | 1 |
|  | Стойка на лопатках согнув ноги | 1 |
|  | Кувырок вперёд | 1 |
|  | Кувырок вперёд | 1 |
|  | Стойка на лопатках согнув ноги | 1 |
|  | Из стойки на лопатках согнув ноги перекат вперёд в упор присев | 1 |
|  | Из стойки на лопатках согнув ноги перекат вперёд в упор присев | 1 |
|  | Кувырок в сторону | 1 |
|  | Кувырок в сторону | 1 |
|  | Стойка на лопатках согнув ноги | 1 |
|  | Из стойки на лопатках согнув ноги перекат вперёд в упор присев | 1 |
|  | Пере лазание через гимнастического коня | 1 |
|  | Пере лазание через гимнастического коня | 1 |
| **3** | **Лыжная подготовка** | **20** |
|  | Техника безопасности при занятиях на лыжах.  Требования к температурному режиму | 1 |
|  | Ступающий шаг | 1 |
|  | Скользящий шаг без палок | 1 |
|  | Повороты переступанием | 1 |
|  | Повороты переступанием | 1 |
|  | Повороты переступанием | 1 |
|  | Подъёмы и спуски под уклон | 1 |
|  | Передвижение на лыжах до 1 км | 1 |
|  | Передвижение на лыжах до 1 км | 1 |
|  | Скользящий шаг с палками | 1 |
|  | Подъёмы и спуски с небольших склонов | 1 |
|  | Передвижение на лыжах 1,5 км | 1 |
|  | Скользящий шаг с палками | 1 |
|  | Передвижение на лыжах 1,5 км | 1 |
|  | Скользящий шаг с палками | 1 |
|  | Передвижение на лыжах 1,5 км | 1 |
|  | Подъёмы и спуски с небольших склонов | 1 |
|  | Передвижение на лыжах 1,5 км | 1 |
|  | Подъёмы и спуски с небольших склонов | 1 |
|  | Передвижение на лыжах 1,5 км | 1 |
| **4** | **Лёгкая атлетика** | **8** |
|  | Эстафеты с бегом на скорость | 1 |
|  | Челночный бег 3х10 | 1 |
|  | Равномерный бег | 1 |
|  | Прыжок в высоту | 1 |
|  | Прыжок в высоту | 1 |
|  | Прыжок в высоту | 1 |
|  | Метание мяча на точность | 1 |
|  | Метание мяча на дальность | 1 |
|  | **Спортивные игры с элементами баскетбола** | **8** |
|  | Ловля и передача на месте. Игра «Передал - садись» | 1 |
|  | Ловля и передача на месте. Игра «Мяч – среднему» | 1 |
|  | Ловля и передача на месте. Игра «Мяч – соседу» | 1 |
|  | Ловля и передача на месте. Игра «Передача мяча в колоннах» | 1 |
|  | Ловля и передача на месте. Игра «Мяч в корзину» | 1 |
|  | Ведение в движении Игра « Гонка мячей по кругу» | 1 |
|  | Ведение в движении. Игра «Играй, играй, мяч не теряй» | 1 |
|  | Ведение в движении. Игра «Играй, играй, мяч не теряй» | 1 |

**Тематическое планирование для 3 класса 2 часа в неделю**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № четверти | Название темы раздела, урока | Кол-во часов |
| **1** | **Лёгкая атлетика** | **8** |
|  | Инструктаж по технике безопасности. Сведения о правилах соревнований по видам лёгкой атлетики | 1 |
|  | Ходьба через препятствия | 1 |
|  | Ходьба под счёт. Бег с (30м) | 1 |
|  | Бег с изменением длины и частоты шагов. Бег (30, м) | 1 |
|  | Метание малого мяча с места на дальность | 1 |
|  | Метание малого мяча с места на дальность | 1 |
|  | Метание мяча на дальность | 1 |
|  | Прыжок в длину с разбега | 1 |
|  | **Подвижные игры** | **8** |
|  | Подвижные игры с элементами л/а. Птица в клетке | 1 |
|  | Подвижные игры с элементами л/а. Салки на одной ноге | 1 |
|  | Подвижные игры с элементами л/а. Прыгающие воробьи | 1 |
|  | Подвижные игры с элементами л/а. Лисы и куры | 1 |
|  | ОФП. Точный расчёт | 1 |
|  | ОФП. Пятнашки | 1 |
|  | ОФП. Пустое место | 1 |
|  | ОФП. Вызов номеров | 1 |
| **2** | **Гимнастика с элементами акробатики** | **16** |
|  | Инструктаж по технике безопасности. Название снарядов и гимнастических элементов | 1 |
|  | Строевые упражнения. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. | 1 |
|  | Строевые упражнения. Кувырок назад | 1 |
|  | Строевые упражнения. Кувырок назад | 1 |
|  | Строевые упражнения. 2-3 кувырка вперёд | 1 |
|  | Строевые упражнения. 2-3 кувырка вперёд | 1 |
|  | Строевые упражнения. Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках | 1 |
|  | Строевые упражнения. Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках | 1 |
|  | Перестроение из двух шеренг в два круга. ОРУ с обручами | 1 |
|  | Построение в две шеренги. «Мост» из положения лёжа | 1 |
|  | Построение в две шеренги. «Мост» из положения лёжа | 1 |
|  | Строевые упражнения. Вис завесом | 1 |
|  | Вис на согнутых руках согнув ноги. Подтягивания в висе | 1 |
|  | Строевые упражнения. Лазанье по канату | 1 |
|  | Строевые упражнения. Лазанье по канату | 1 |
|  | Строевые упражнения. Вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук | 1 |
| **3** | **Лыжная подготовка** | **20** |
|  | Инструктаж по технике безопасности при занятиях на лыжах. Температурный режим | 1 |
|  | Строевые команды. Попеременный двухшажный ход без палок | 1 |
|  | Строевые команды. Попеременный двухшажный ход без палок | 1 |
|  | Строевые команды. Попеременный двухшажный ход без палок | 1 |
|  | Попеременно двухшажный ход без палок. | 1 |
|  | Передвижение попеременным двухшажным ходом без палок | 1 |
|  | Передвижение попеременным двухшажным ходом без палок | 1 |
|  | Передвижение попеременным двухшажным ходом без палок | 1 |
|  | Попеременно двухшажный ход под уклон | 1 |
|  | Повороты переступанием в движении | 1 |
|  | Подъём «лесенкой», «ёлочкой» | 1 |
|  | Подъём «лесенкой», «ёлочкой» | 1 |
|  | Спуск в высокой и низкой стойках | 1 |
|  | Спуск в высокой и низкой стойках | 1 |
|  | Прохождение дистанции 1км скользящим шагом | 1 |
|  | Прохождение дистанции 1км скользящим шагом | 1 |
|  | Прохождение дистанции 1км скользящим шагом | 1 |
|  | Попеременным двухшажным ходом. Дистанции 2 км | 1 |
|  | Попеременным двухшажным ходом. Дистанции 2 км | 1 |
|  | Торможение плугом и упором. Попеременный двухшажный ход. | 1 |
| **4** | **Легкоатлетические упражнения** | **8** |
|  | Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетике | 1 |
|  | Челночный бег 3х10 | 1 |
|  | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 |
|  | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 |
|  | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 |
|  | Многоскоки (тройной, пятерной) | 1 |
|  | Метание мяча на дальность (техника) | 1 |
|  | Метание мяча на дальность (техника) | 1 |
|  | **Подвижные игры с элементами баскетбола** | **8** |
|  | ОФП. Ловля и передача на месте | 1 |
|  | Ловля и передача на месте. Игра «Передал-садись» | 1 |
|  | ОФП. Ловля и передача на месте | 1 |
|  | Ловля и передача на месте. Игра «Мяч – среднему» | 1 |
|  | ОФП. Ловля и передача на месте. | 1 |
|  | Ловля и передача на месте. Игра «Мяч – соседу» | 1 |
|  | ОФП. Ловля и передача на месте. | 1 |
|  | Ловля и передача на месте. Игра «Передача мяча в колоннах» | 1 |

**Тематическое планирование для 4 класса 2 часа в неделю**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № четверти | Название темы раздела, урока | Кол-во часов |
| **1** | **Лёгкая атлетика** | **8** |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности  Сведения о правилах соревнований по видам лёгкой атлетики | 1 |
| 2 | Бег с 60 м. | 1 |
| 3 | Бег с 60 м. | 1 |
| 4 | Челночный бег 3х10 м | 1 |
| 5 | Метание малого мяча с места на дальность | 1 |
| 6 | Метание малого мяча с места на дальность | 1 |
| 7 | Прыжок в длину с места | 1 |
| 8 | Прыжок в длину с места | 1 |
|  | **Подвижные игры** | **8** |
| 1 | Подвижные игры с элементами л/а. Птица в клетке | 1 |
| 2 | Подвижные игры с элементами л/а. Салки на одной ноге | 1 |
| 3 | Подвижные игры с элементами л/а. Прыгающие воробьи | 1 |
| 4 | Подвижные игры с элементами л/а. Лисы и куры | 1 |
| 5 | ОФП. Точный расчёт | 1 |
| 6 | ОФП. Пятнашки | 1 |
| 7 | ОФП. Пустое место | 1 |
| 8 | ОФП. Вызов номеров | 1 |
| **2** | **Гимнастика с элементами акробатики** | **16** |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности. Название снарядов и гимнастических элементов | 1 |
| 2 | Строевые упражнения. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. | 1 |
| 3 | Строевые упражнения. Кувырок назад | 1 |
| 4 | Строевые упражнения. Кувырок назад | 1 |
| 5 | Строевые упражнения. 2-3 кувырка вперёд | 1 |
| 6 | Строевые упражнения. 2-3 кувырка вперёд | 1 |
| 7 | Строевые упражнения. Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках | 1 |
| 8 | Строевые упражнения. Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках | 1 |
| 9 | Построение в две шеренги. «Мост» из положения лёжа | 1 |
| 10 | Построение в две шеренги. «Мост» из положения лёжа | 1 |
| 11 | Строевые упражнения. Вис завесом | 1 |
| 12 | Вис на согнутых руках согнув ноги. Подтягивания в висе | 1 |
| 13 | Строевые упражнения. Лазанье по кантату | 1 |
| 14 | Строевые упражнения. Лазанье по кантату | 1 |
| 15 | Строевые упражнения. Опорный прыжок на козла | 1 |
| 16 | Строевые упражнения. Опорный прыжок на козла | 1 |
| **3** | **Лыжная подготовка** | **20** |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности при занятиях на лыжах. Температурный режим | 1 |
| 2 | Строевые команды  Переноска лыж способом под руку, надевание лыж.Попеременный двухшажный ход без палок | 1 |
| 3 | Строевые команды. Переноска лыж способом под руку, надевание лыж.  Попеременный двухшажный ход без палок | 1 |
| 4 | Строевые команды  Переноска лыж способом под руку, надевание лыж. Попеременный двухшажный ход без палок | 1 |
| 5 | Попеременно двухшажный ход без палок | 1 |
| 6 | Передвижение попеременным двухшажным ходом без палок | 1 |
| 7 | Передвижение попеременным двухшажным ходом без палок | 1 |
| 8 | Попеременно двухшажный ход с палками по дистанции | 1 |
| 9 | Попеременно двухшажный ход под уклон | 1 |
| 10 | Повороты переступанием в движении | 1 |
| 11 | Подъём «лесенкой», «ёлочкой» | 1 |
| 12 | Подъём «лесенкой», «ёлочкой» | 1 |
| 13 | Спуск в высокой и низкой стойках | 1 |
| 14 | Спуск в высокой и низкой стойках | 1 |
| 15 | Дистанция 1км скользящим шагом | 1 |
| 16 | Скользящий шаг 1 км | 1 |
| 17 | Дистанции 2 км | 1 |
| 18 | Попеременным двухшажным ходом. Дистанции 2 км | 1 |
| 19 | Попеременным двухшажным ходом. Дистанции 2 км | 1 |
| 20 | Торможение плугом и упором. Попеременный двухшажный ход. | 1 |
| **4** | **Легкая атлетика** | **8** |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетике  Ходьба через несколько препятствий. Челночный бег 3х10 | 1 |
| 2 | Ходьба через несколько препятствий. Челночный бег 3х10 | 1 |
| 3 | Ходьба через несколько препятствий. Бег с заданием. Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 |
| 4 | Ходьба через несколько препятствий. Бег с заданием. Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 |
| 5 | Ходьба через несколько препятствий. Бег с заданием. Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 |
| 6 | Ходьба через несколько препятствий. Многоскоки (тройной, пятерной). Бег 60 м на оценку | 1 |
| 7 | Промежуточная аттестация | 1 |
| 8 | Метание мяча на дальность (техника). Бег 30 м на оценку | 1 |
|  | **Подвижные игры с элементами баскетбола** | **8** |
| 1 | ОФП. Ловля и передача на месте. | 1 |
| 2 | Ловля и передача на месте. Игра «Передал - садись» | 1 |
| 3 | ОФП. Ловля и передача на месте. | 1 |
| 4 | Ловля и передача на месте. Игра «Мяч – среднему» | 1 |
| 5 | ОФП. Ловля и передача на месте. | 1 |
| 6 | Ловля и передача на месте. Игра «Мяч – соседу» | 1 |
| 7 | ОФП. Ловля и передача на месте | 1 |
| 8 | Ловля и передача на месте. Игра «Передача мяча в колоннах» | 1 |

1. Для бесснежных районов Российской Федерации или в отсутствие условий для занятий лыжной подготовкой разрешается заменять модуль «Лыжные гонки» на двигательную активность на свежем воздухе. [↑](#footnote-ref-1)