**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физической культуре**

 **для 1-4 классов**

***Пояснительная записка.***

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе:

* Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный Приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 №373, с изменениями, внесенными приказами Министерства образования и науки Российской Федерации от 26 ноября 2010 г. N 1241 (зарегистрирован в Минюсте РФ 4 февраля 2011 г., регистрационный N 19707) , от 22 сентября 2011 г. N 2357 (зарегистрирован в Минюсте РФ 12 декабря 2011 г., регистрационный N 22540), от 18.12.2012 № 1060 (зарегистрирован в Минюсте РФ 11 февраля 2013 г., регистрационный N 26993); №1576 (зарегистрирован в Минюсте РФ 02 февраля 2016г.)
* Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПин 2.4.2. №2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (зарегистрировано в Минюсте РФ 03.03.2011 г.,регистрационный №19993); Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 24 декабря 2015 года №81 «О внесении изменений №3 в СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях».

* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014г.

N 253  "Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных  к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных  программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»

* Примерная основная образовательная программа начального общего образования (2015 г) в соответствии с требованиями ФГОС НОО
* Основная образовательная программа начального общего образования МОБУ СОШ№12 (2014г)
* Авторская программа общеобразовательного предмета по физической культуре под редакцией В.И. Ляха
* Учебный план МАОУ СОШ № 12 на 2017-2018 учебный год**.**

Физическая культура

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

 **Планируемые результаты начального общеобразовательного обучения:**

Ученик научиться ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

**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 учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

**Способы физкультурной деятельности**

**Выпускник научится:**

отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

организовывать и проводить подвижные игры и простейшие 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 и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

**Выпускник 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 приемы 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, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

выполнять организующие строевые команды и приемы;

выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);

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 волейбол по упрощенным правилам;

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**1 класс**

**Планируемые результаты:**

по окончании 1 класса учащиеся должны уметь:

– планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

– излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;

– использовать физическую культуры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

– измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;

– организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования,

– соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

– выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;

– выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

– выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

**2 класс**

**Планируемые результаты:**

по окончании 2 класса учащиеся должны уметь:

– планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

– излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;

– использовать физическую культуры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

– измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;

– оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

– организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное

судейство;

– соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

– организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

– характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;

– выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;

– выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

– выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

**3 класс**

**Планируемые результаты:**

по окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

– планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

– излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;

– использовать физическую культуры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

– измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;

– оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

– организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное

судейство;

– соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

– организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

 – характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;

– выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;

– выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

– выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях

**4 класс**

**Планируемые результаты**:

в результате освоения школьной программой учащиеся должны уметь:

– планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего

отдыха и досуга;

– излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;

– использовать физическую культуры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности

человека;

– измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических

качеств;

– оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное

и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

– организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное

судейство;

– соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

– организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические

упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

– характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;

– выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;

– выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

– выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

**Основное содержание (414 часов)**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, 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. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности**

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

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

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

**Физическое совершенствование**

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно ­ оздоровительная деятельность.**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

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

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжная подготовка.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх‑вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

**На материале легкой атлетики**

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

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

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6‑минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см);передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

**На материале лыжная подготовка**

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

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

**1 класс (99 час)**

 **Знания о физической культуре**

**(теории 6 часов)**

 Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

 Утренняя зарядка, её роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки.

 Физкультминутки, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов физминуток.

 Физкультпаузы, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов упражнений (дыхательных, на профилактику нарушения зрения и т.п.)

 Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения.

 Общие представления об осанке, её влиянии на здоровье человека, правила выполнения упражнений на формирование правильной осанки.

 Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой.

**Деятельность оздоровительной направленности**

 Составление комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений на формирование правильной осанки и коррекции физического развития (по индивидуальным заданиям), закаливающих процедур (способам обтирания и обливания под душем).

 Проведение подвижных игр со сверстниками во время активного отдыха и досуга, подготовка мест для игр, подбор соответствующего инвентаря и оборудования.

Простейшие наблюдения за своим самочувствием в процессе занятий физической культурой. Измерения своего роста, массы тела, определение правильной осанки и формы стопы.

**Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью**

 Комплексы общеразвивающих упражнений на укрепление мышц опорно-двигательного аппарата, дифференцирование мышечных усилий и координацию движений, развитие подвижности суставов и гибкости.

 Комплексы корригирующей гимнастики на формирование правильной осанки и телосложения, профилактику нарушения зрения.

 Упражнения дыхательной гимнастики.

 Специальные упражнения адаптивной физической культуры (в соответствии с индивидуальными показателями здоровья и физического развития).

**Знания о физической подготовке**

Общие представления о физических упражнениях и их отличии от бытовых движений и действий, правила выполнения общеразвивающих физических упражнений. Правила и приёмы организующих команд.

Общие представления о физическом развитии человека, правила измерения роста и массы тела. Общие представления о физической подготовке человека и сведения об упражнениях по её измерению. Правила измерения силы, быстроты, гибкости и координации. Физическая нагрузка и её связь с тренировкой системы дыхания и кровообращения (общие представления).

 Правила самостоятельного освоения физических упражнений.

 Правила организации и проведения подвижных игр и простейших соревнований.

**Способы деятельности с общеразвивающей направленностью**

Составление комплексов упражнений на развитие основных физических качеств и самостоятельное их выполнение. Измерение физической нагрузки во время выполнения физических упражнений (по скорости и темпу выполнения, по количеству повторений и продолжительности выполнения.)

 Наблюдение за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, измерение показателей физической подготовки.

**Физическая подготовка с общеобразовательной направленностью**

**Жизненно важные двигательные навыки и умения**

 Ходьба, бег, прыжки разными способами и из разных исходных положений; с различной амплитудой, траекторией и направлением движений; на ровной, наклонной и возвышенной опоре. Преодоление малых препятствий прыжком с места, разбега, опорой на руки, запрыгиванием и спрыгиванием, перелезанием, переползанием и проползанием. Лазание по гимнастической стенке различными способами и с различной направленностью передвижения. Лазание по гимнастическому канату (произвольным способом). Преодоление полосы препятствий.

**Акробатические упражнения с элементами гимнастики**

*Организующие команды и приемы:* построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

*Акробатические упражнения:* упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

**Гимнастика с основами акробатики**

**Гимнастика - 16ч. Из них 2 часа теории.**

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

**Легкая атлетика**

 **32ч. Из них 2 часа теории.**

*Бег:* с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

*Прыжки:* на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

*Метание:* малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

***Лыжная подготовка 16ч. Из них 2 часа теории.***

*Организующие команды и приемы:* «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. *Передвижения на лыжах* ступающим и скользящим шагом.

*Повороты* переступанием на месте.

*Спуски* в основной стойке.

*Подъемы* ступающим и скользящим шагом.

*Торможение* падением.

***Спортивные игры35ч.Из них 2 часа теории.***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Мини-футбол:* удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

*Баскетбол:* ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

***Общеразвивающие физические упражнения*** на развитие основных физических качеств.

**2 класс**

**2 класс ( 105 часа)**

**Знания о физической культуре**

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

**Способы физкультурной деятельности**

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

**Физическое совершенствование**

***Гимнастика с основами акробатики Гимнастика - 18ч. Из них 2 часа теории.***

*Организующие команды и приемы:* повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

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

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

 ***Легкая атлетика 32ч.***

 ***Из них 4 часа теории.***

*Бег:* равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 х 10 м, бег с изменением частоты шагов. *Броски* большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

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

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

***Лыжная подготовка18ч. Из них 2 часа теории.***

*Передвижения на лыжах:* попеременный двухшажный ход.

*Спуски* в основной стойке.

*Подъем* «лесенкой».

*Торможение* «плугом».

***Спортивные игры29ч.Из них 2 часа теории.***

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

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

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

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

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

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

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

***Общеразвивающие физические упражнения*** на развитие основных физических качеств.

Лыжная подготовка может быть заменена кроссовой подготовкой в связи с погодными условиями

**3 класс**

**Знания о физической культуре 105 часов**

**Знания о физической культуре**

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

**Способы физкультурной деятельности**

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

**Физическое совершенствование**

Гимнастика с основами акробатики Гимнастика - 18ч..Из них 2 часа теории.

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

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

***Легкая атлетика32ч.Из них 2 часа теории*** *Прыжки* в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

***Лыжная подготовка 18ч. Из них 2 часа теории.***

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

*Поворот* переступанием.

***Спортивные игры29ч. Из них 2 часа теории***

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

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

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

*На материале спортивных игр:*

*Мини-футбол:* удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

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

*Волейбол:* прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры:

«Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

***Общеразвивающие физические упражнения*** на развитие основных физических качеств.

Лыжная подготовка может быть заменена кроссовой подготовкой в связи с погодными условиями.

**4 класс**

**Знания о физической культуре**

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

**Способы физкультурной деятельности**

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

**Физическое совершенствование**

***Гимнастика с основами акробатики18ч..Из них 2 часа теории.***

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

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

***Легкая атлетика 29ч.Из них 2 часа теории***

*Прыжки* в высоту с разбега способом «перешагивание».

*Низкий старт.*

*Стартовое ускорение. Финиширование.*

***Лыжная подготовка18ч. Из них 2 часа теории.***

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

 ***Спортивные игры29часа. Из них 2 часа теории***

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

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

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* «Куда укатишься за два шага».

*На материале спортивных игр:*

*Мини-футбол:* эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам.

*Баскетбол:* бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

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

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых

на освоения каждой темы

|  |  |
| --- | --- |
| Раздел | Классы |
| Знания о физической культуре | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Легкая атлетика | 30 | 32 | 32 | 32 |
| Гимнастика | 16 | 18 | 18 | 18 |
|  Лыжная подготовка | 16 | 18 | 18 | 18 |
| Спортивные игры. Волейбол  | 4 | 4 | 4 |  |
| Баскетбол | 27 | 21 | 21 | 21 |
| Мини-футболутбол | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Итого | 99 | 105 | 105 | 105 |

**Календарно-тематический план 2 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  № урока | Проведение |  | Тема раздела. Тема урока | Примечание | примечание |
| По плану | Фактически |  |
| **I** |  |  | **Легкая атлетика** |  |
| 1. |  |  | Вводный инструктаж по т|б. Составление режима дня. |  |
| 2. |  |  | Первичный инструктаж на рабочем месте Обучение технике бега на 30 м |  |
| 3. |  |  | Беговые упражнения. Марийская народная игра «Волк и ягнята». История развития физической культуры. |  |
| 4. |  |  | Бег с изменяющимся направлением Сдача норматива - бег 30м.  |  |
| 5. |  |  | Выполнение многоскоков. Обучение технике прыжка в длину с места. |  |
| 6. |  |  | Преодоление полосы препятствий. Башкирская народная игра «Кем будешь?» |  |
| 7. |  |  | Закаливание. Прыжок в длину с места - сдача норматива. |  |
| 8. |  |  | Комплекс упражнений на осанку. Обучение технике метания мяча на дальность. |  |
| 9. |  |  | Бег по пересеченной местности. Татарская народная игра «Спутанные кони». |  |
| 10. |  |  | Метание малого мяча на дальность-сдача норматива. Упражнение на развитие физических качеств. |  |
| 11. |  |  | Обучение технике бега на выносливость дистанция 500 м.  |  |
| 12. |  |  | Профилактика и коррекция осанки. Русская народная игра «Догони меня». |  |
| 13. |  |  | Сдача норматива - бег на выносливость 1000м |  |
| 14. |  |  | Техника преодоления препятствий и прыжковая подготовка. |  |
| 15. |  |  | Комплексы дыхательных упражнений. Калмыцкая народная игра «Кружиться вокруг кола». |  |
| 16. |  |  | Развитие выносливости, челночный бег 3\*10м, подвижные игры |  |
| 17. |  |  | Развитие выносливости, челночный бег 3\*10м, подвижные игры |  |
| **II** |  |  | **Спортивные игры.****Баскетбол.** |  |
| 18 |  |  | ТБ на уроках баскетбола. Техника ведения мяча на месте.  |  |
| 19 |  |  | История развития баскетбола. Ловля и передача мяча двумя руками . |  |
| 20 |  |  | Составление комплекса УГГ. Ведение мяча правой и левой рукой. |  |
| 21 |  |  | Значение закаливания. Ведение мяча в движении  |  |
| 22 |  |  | Преодоление полосы препятствий. Техника передачи мяча одной рукой . |  |
| 23 |  |  | Техника передачи мяча одной рукой от плеча. |  |
| 24 |  |  | Техника передачи мяча в парах и тройках |  |
| 25 |  |  | Техника передачи мяча в парах и тройках |  |
| 26 |  |  | Бросок мяча одной рукой от плеча |  |
| 27 |  |  | Бросок мяча одной рукой от плеча |  |
| 28 |  |  | Техника броска двумя руками снизу |  |
| 29 |  |  | Техника броска двумя руками снизу |  |
| 30 |  |  | Развитие двигательных качеств |  |
| 31 |  |  | Развитие двигательных и скоростных качеств |  |
| 32 |  |  | Обучение индивидуальным действиям игрока в нападении |  |
| **III** |  |  | **Гимнастика** |  |
| 33 |  |  | Техника безопасности на уроках гимнастики. Развитие гибкости. |  |
| 34 |  |  | Акробатические упражнения. Составление комплекса УГГ. |  |
| 35 |  |  | Акробатические упражнения. Чувашская народная игра «Хищник моря». |  |
| 36 |  |  | Акробатические упражнения в парах. Прыжки со скакалкой. |  |
| 37 |  |  | Акробатические упражнения в парах. Передвижение по гимнастической стенке. |  |
| 38 |  |  | Опорный прыжок. Татарская игра «Перепрыгни через ручеек». |  |
| 39 |  |  | Опорный прыжок в упор присев. Составление комплекса УГГ. |  |
| 40 |  |  | Кувырок вперед. Лазание по гимнастической стенке. |  |
| 41 |  |  | Кувырок вперед. Татарская народная игра «Продаем горшки». |  |
| 42 |  |  | Стойка на лопатках. Преодоление полосы препятствий.  |  |
| 43 |  |  | Стойка на лопатках, кувырок назад. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. |  |
| 44 |  |  | Опорный прыжок в упор присев. Марийская народная игра «Угадай и догони». |  |
| 45 |  |  | Опорный прыжок в упор присев |  |
| 46 |  |  | Опорный прыжок в упор присев |  |
| 47 |  |  | Гимнастическая полоса препятствий. Ингушская народная игра «Куль». |  |
| 48 |  |  | Гимнастическая полоса препятствий. |  |
| **IV** |  |  | **Лыжная подготовка.** |  |
| 49 |  |  | ТБ на уроках лыжной подготовки. История развития лыжного спорта. |  |
| 50 |  |  | Повторный инструктаж на рабочем месте (л|а, с|и, п|и, оказание первой помощи).Освоение техники скользящего шага. |  |
| 51 |  |  | Освоение техники скользящего шага. Русская народная игра «Царь горы». |  |
| 52 |  |  | Повороты на месте переступанием.  |  |
| 53 |  |  | Повороты на месте переступанием. |  |
| 54 |  |  | Техника подъемов и спусков на склоне. Русская народная игра «Кто быстрее на лыжах?». |  |
| 55 |  |  | Совершенствование техники подъемов и спусков на склоне. |  |
| 56 |  |  | Совершенствование техники подъема лесенкой. |  |
| 57 |  |  | Народные игры разных народов. |  |
| 58 |  |  | Освоение техники лыжных ходов |  |
| 59 |  |  | Освоение техники лыжных ходов |  |
| 60 |  |  | Татарские народные игры: «Хромая лиса», «Чулмак». |  |
| 61 |  |  | Освоение техники лыжных ходов |  |
| 62 |  |  | Совершенствование техники: скользящего шага, попеременный двухшажный ход, одновременного бесшажного хода. |  |
| 63 |  |  | Башкирские народные игры: «Юрта», «Платочек». |  |
| 64 |  |  | Совершенствовать технику: скользящего шага, попеременный двухшажный ход, одновременного бесшажного хода. |  |
| 65 |  |  | Совершенствовать технику: скользящего шага, попеременный двухшажный ход, одновременного бесшажный ход. |  |
| 66 |  |  | Марийская народная игра «Медведь и зайцы». |  |
| **V** |  |  | **Баскетбол** |  |
| 67 |  |  | Правила поведения на уроках баскетбола. История развития баскетбола. |  |
| 68 |  |  | Ловля и передача мяча двумя руками от груди |  |
| 69 |  |  | Ведение мяча в движении |  |
| 70 |  |  | Ведение мяча в движении. Подвижная игра «Попади в цель». |  |
| 71 |  |  | Остановка прыжком по сигналу. |  |
| 72 |  |  | Остановка прыжком по сигналу. |  |
| 73 |  |  | Значение закаливания. Бросок мяча в кольцо. |  |
| 74 |  |  | Бросок мяча в кольцо. Подвижная игра «Попади в кольцо».  |  |
| 75 |  |  | Бросок одной рукой от плеча. Составление комплекса с баскетбольными мячами. |  |
| 76 |  |  | Бросок одной рукой от плеча.  |  |
| 77 |  |  | Техника ловли и передачи мяча. Подвижная игра «Поймай мяч». |  |
| 78 |  |  | Техника ловли и передачи мяча |  |
| **VI** |  |  | **Волейбол** |  |
| 79 |  |  | Правила поведения на уроках волейбола. История развития игры волейбол. |  |
| 80 |  |  | Стойка игрока. Перемещения приставным шагом боком лицом и спиной вперед |  |
| 81 |  |  | Совершенствование ранее изученных элементов |  |
| 82 |  |  | Совершенствование ранее изученных элементов |  |
| 83 |  |  | Обучение техники приема мяча снизу двумя руками. Основные приемы закаливание. |  |
| 84 |  |  | Обучение техники приема мяча снизу двумя руками. Причины нарушения осанки. |  |
| 85 |  |  | Обучение технике передачи сверху. Профилактика нарушения осанки. |  |
| 86 |  |  | Совершенствование техники передачи мяча. Комплекс упражнений профилактика плоскостопия. |  |
| 87 |  |  | Обучение технике подачи мяча одной рукой. |  |
| 88 |  |  | . Совершенствование техники верхней передачи. |  |
| 89 |  |  | Повторение основных стоек и перемещения волейболиста. Совершенствование техники верхней передаче. |  |
| 90 |  |  | . Совершенствование техники верхней передачи. |  |
| 91 |  |  | . Совершенствование техники верхней и нижней передачи. |  |
| 92 |  |  | Совершенствование техники изученных элементов волейбола |  |
| **VII** |  |  | **Легкая атлетика** |  |
| 93 |  |  | Правила поведения на уроках л/а, история л/а, техника спринтерского бега |  |
| 94 |  |  | Техника спринтерского бега, техника спортивной ходьбы |  |
| 95 |  |  | Спортивная татарская игра «Бег на перегонки». |  |
| 96 |  |  | Техника высокого старта. Бег по пересеченной местности. |  |
| 97 |  |  | Техника высокого старта. Составление комплекса дыхательной гимнастики. |  |
| 98 |  |  | Тестирование бега на 60 м. Башкирская народная игра «Бег в мешках». |  |
| 99 |  |  | Тестирование в прыжках в длину с места |  |
| 100 |  |  | Тестирование в прыжках, способом согнув ноги. |  |
| 101 |  |  | Метание малого мяча на дальность с места. Татарская народная игра «Стрельба из лука». |  |
|  |  |  | ***Спортивные игры: Футбол.*** |  |
| 102 |  |  | Правила игры футбола. |  |
| 103 |  |  | Подвижные игры разных народов.Игра в мини - футбол. |  |
| 104 |  |  |  Обучение технике ведения мяча по прямой, «змейкой». |  |  |
| 105 |  |  | Подведение итогов. Игра« Футбол ». |  |  |  |  |

**Нормативы для 2 класса. Обучающиеся должны демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки: |
| Скоростные | Бег 30 м с. | 7,3-6,2c | 7,5-6,4c |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см. | 115-135 cм. | 125-140см |
| Сила | Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (м.),На низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (д.) | 2-3 | 6-10 |
| Гибкость | Наклон вперед из положения сидя (см). | +7,5 см. | +5, +8 см. |
| Выносливости | 6-мин. бег, м. | 1150 | 650-850 |
| Координация движений | Челночный бег 3х10 | 10,0-9,5 с. | 10.7-10,1 с. |

**Календарно-тематический план 3класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  № урока |  |  | Тема раздела. Тема урока | примечание |
|  |  |  |
| **I** |  |  | **Легкая атлетика** |  |
| 1. |  |  | Вводный инструктаж по т|б. Подвижные игры. |  |
| 2. |  |  | Первичный инструктаж на рабочем месте Строевые упражнения. Комплекс О.Р.У. |  |
| 3. |  |  | Техника низкого старта на короткие дистанции. Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки. История развития физической культуры. |  |
| 4. |  |  | Бег с изменяющимся направлением Сдача норматива - бег 30м.  |  |
| 5. |  |  | Шестиминутный бег на развитие выносливости. Игра «Запрещенное движение » |  |
| 6. |  |  | Преодоление полосы препятствий. Башкирская народная игра «Кем будешь?» |  |
| 7. |  |  | Закаливание. Прыжок в длину с места - сдача норматива. |  |
| 8. |  |  | Комплекс упражнений на осанку. Обучение технике метания мяча на дальность. |  |
| 9. |  |  | Бег по пересеченной местности. Татарская народная игра «Спутанные кони.». |  |
| 10. |  |  | Метание малого мяча на дальность-сдача норматива Игра \*Точно в мишень» |  |
| 11. |  |  | Обучение технике бега на выносливость дистанция 500 м.  |  |
| 12. |  |  | Прыжки в длинус места. Игра «Снайперы » |  |
| 13. |  |  | Сдача норматива - бег на выносливость 1000м |  |
| 14. |  |  | Техника преодоления препятствий и прыжковая подготовка. |  |
| 15. |  |  | Комплексы дыхательных упражнений. Калмыцкая народная игра «Кружиться вокруг кола». |  |
| 16. |  |  | Развитие выносливости, челночный бег 3\*10м, подвижные игры |  |
| 17. |  |  | Эстафеты на развитие скорости и быстроты |  |
| **II** |  |  | **Спортивные игры.****Баскетбол.** |  |
| 18 |  |  | ТБ на уроках баскетбола. Техника передачи баскетбольного мяча снизу двумя руками мяча. |  |
| 19 |  |  | История развития баскетбола. Ловля и передача мяча двумя руками . |  |
| 20 |  |  | Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Невод  |  |
| 21 |  |  | Значение закаливания. Ведение мяча в движении  |  |
| 22 |  |  | Преодоление полосы препятствий. Техника передачи мяча одной рукой . |  |
| 23 |  |  | Техника передачи мяча одной рукой от плеча. |  |
| 24 |  |  | Техника передачи мяча в парах и тройках |  |
| 25 |  |  | Техника передачи мяча в парах и тройках |  |
| 26 |  |  | Бросок мяча одной рукой от плеча |  |
| 27 |  |  | Бросок мяча одной рукой от плеча |  |
| 28 |  |  | Техника броска двумя руками снизу |  |
| 29 |  |  | Техника броска двумя руками снизу |  |
| 30 |  |  | Прыжки через скакалку за 1мин. Игра «Гонка мячей по кругу». |  |
| 31 |  |  | Развитие двигательных и скоростных качеств |  |
| 32 |  |  | Техника ведения мяча с изменением направления и скорости движения. |  |
| **III** |  |  | **Гимнастика** |  |
| 33 |  |  | Техника безопасности на уроках гимнастики. Игра «Салки». |  |
| 34 |  |  | Акробатические упражнения. Кувырок вперед. Составление комплекса УГГ. |  |
| 35 |  |  | Акробатические упражнения. Кувырок назад .Чувашская народная игра «Хищник моря». |  |
| 36 |  |  | Акробатические упражнения в парах. Прыжки со скакалкой. |  |
| 37 |  |  | Акробатические упражнения в парах. Передвижение по гимнастической стенке. |  |
| 38 |  |  | Опорный прыжок. Татарская игра «Перепрыгни через ручеек ». |  |
| 39 |  |  | Наклон вперед из положения ,лежа на спине за 30 сек. Игра «Волна ». |  |
| 40 |  |  | Кувырок вперед. Лазание по гимнастической стенке. |  |
| 41 |  |  | Кувырок вперед. Татарская народная игра «Продаем горшки». |  |
| 42 |  |  | Стойка на лопатках. Преодоление полосы препятствий.  |  |
| 43 |  |  | Стойка на лопатках, кувырок назад. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. |  |
| 44 |  |  | Опорный прыжок в упор присев. Марийская народная игра «Угадай и догони». |  |
| 45 |  |  | Опорный прыжок в упор присев |  |
| 46 |  |  | Подтягивание и отжимание. Эстафеты на координацию. |  |
| 47 |  |  | Гимнастическая полоса препятствий. Ингушская народная игра «Куль». |  |
| 48 |  |  | Гимнастическая полоса препятствий. |  |
| **IV** |  |  | **Лыжная подготовка.** |  |
| 49 |  |  | ТБ на уроках лыжной подготовки. История развития лыжного спорта. |  |
| 50 |  |  | Повторный инструктаж на рабочем месте (л|а, с|и, п|и, оказание первой помощи).Освоение техники скользящего шага. |  |
| 51 |  |  | Освоение техники скользящего шага . Русская народная игра «Царь горы». |  |
| 52 |  |  | Повороты на месте переступанием.  |  |
| 53 |  |  | Повороты на месте переступанием. |  |
| 54 |  |  | Техника подъемов и спусков на склоне. Русская народная игра «Кто быстрее на лыжах?». |  |
| 55 |  |  | Совершенствование техники подъемов и спусков на склоне. Игра« Кто дальше». |  |
| 56 |  |  | Совершенствование техники подъема лесенкой. Игра «У кого красивее снежинка» |  |
| 57 |  |  | Народные игры разных народов. |  |
| 58 |  |  | Освоение техники попеременного двухшажного хода с палками .Игра «Снежные снайперы» |  |
| 59 |  |  | Эстафеты с включением всех ранее пройденных элементов. |  |
| 60 |  |  | Татарские народные игры: «Хромая лиса», «Чулмак». |  |
| 61 |  |  | Освоение техники лыжных ходов. Игра : «Смелее с горки», |  |
| 62 |  |  | Совершенствование техники: скользящего шага, попеременный двухшажный ход, одновременного бесшажный хода. |  |
| 63 |  |  | Башкирские Народные игры: «Юрта», «Платочек». |  |
| 64 |  |  | Совершенствовать технику: скользящего шага, попеременный двухшажный ход, одновременного бесшажный хода. |  |
| 65 |  |  | Совершенствовать технику: скользящего шага, попеременный двухшажный ход, одновременного бесшажный хода. |  |
| 66 |  |  | Марийская народная игра «Медведь и зайцы». |  |
| **V** |  |  | **Баскетбол** |  |
| 67 |  |  | Правила поведения на уроках баскетбола. История развития баскетбола. |  |
| 68 |  |  | Ловля и передача мяча двумя руками от груди |  |
| 69 |  |  | Ведение мяча в движении |  |
| 70 |  |  | Ведение мяча в движении. Подвижная игра «Попади в цель». |  |
| 71 |  |  | Остановка прыжком по сигналу. |  |
| 72 |  |  | Ведение мяча на месте и в движении. Игра« День и ночь». |  |
| 73 |  |  | Значение закаливания. Бросок мяча в кольцо. |  |
| 74 |  |  | Бросок мяча в кольцо. Подвижная игра «Охотники и утки»  |  |
| 75 |  |  | Бросок одной рукой от плеча. Составление комплекса с баскетбольными мячами. |  |
| 76 |  |  | Бросок одной рукой от плеча. Игра« Салки» |  |
| 77 |  |  | Техника ловли и передачи мяча. Подвижная игра «Поймай мяч». |  |
| 78 |  |  | Техника ловли и передачи мяча |  |
| **VI** |  |  | **Волейбол** |  |
| 79 |  |  | Правила поведения на уроках волейбола. История развития игры волейбол. |  |
| 80 |  |  | Техника передачи мяча с ловлей двумя руками. Игра ««Ловишки». |  |
| 81 |  |  | Совершенствование ранее изученных элементов |  |
| 82 |  |  | Техника передачи мяча с ловлей двумя руками. Игра «Ловишки». |  |
| 83 |  |  | Обучение техники приема мяча снизу двумя руками. Основные приемы закаливание. |  |
| 84 |  |  | Обучение техники приема мяча снизу двумя руками. Причины нарушения осанки. |  |
| 85 |  |  | Обучение технике передачи сверху. Профилактика нарушения осанки. |  |
| 86 |  |  | Совершенствование техники передачи мяча. Комплекс упражнений профилактика плоскостопия. |  |
| 87 |  |  | Игра-эстафета с баскетбольными мячами. |  |
| 88 |  |  | . Совершенствование техники верхней передачи. |  |
| 89 |  |  | Повторение основных стоек и перемещения волейболиста. Совершенствование техники верхней передаче. |  |
| 90 |  |  | Игры на развитие внимания и быстроты на материале баскетбола и волейбола. |  |
| 91 |  |  | . Совершенствование техники верхней и нижней передачи. |  |
| 92 |  |  | Подвижные игры с элементами баскетбола и волейбола. |  |
| **VII** |  |  | **Легкая атлетика** |  |
| 93 |  |  | Правила поведения на уроках л/а, история л/а, техника прыжков высоту с разбега. |  |
| 94 |  |  | Техника преодоления пяти препятствии. Игра «Запрещенное движение». |  |
| 95 |  |  | Спортивная татарская игра «Бег на перегонки». |  |
| 96 |  |  | Прыжки через качающуюся скакалку. игра Прыжок за прыжком». |  |
| 97 |  |  | Техника высокого старта. Составление комплекса дыхательной гимнастики. |  |
| 98 |  |  | Тестирование бега на 60 м. Башкирская народная игра «Бег в мешках». |  |
| 99 |  |  | Тестирование в прыжках в длину с места |  |
| 100 |  |  | Тестирование в прыжках способом согнув ноги. |  |
| 101 |  |  | Метание малого мяча на дальность с места. Татарская народная игра «Стрельба из лука». |  |
|  |  |  | ***Спортивные игры: Футбол.*** |  |
| 102 |  |  | Правила игры футбола. |  |
| 103 |  |  | Подвижные игры разных народов. Игра в мини- футбол. |  |
| 104 |  |  |  Обучение технике ведения мяча по прямой, «змейкой». |  |  |
| 105 |  |  | Подведение итогов. Игра« Футбол ». |  |  |

**Нормативы для 3 класса. Обучающиеся должны демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки: |
| Скоростные | Бег 30 м с. | 7,3-6,2c | 7,5-6,4c |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см. | 115-135cм | 125-140см |
| Сила | Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (м.),На низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (д.) | 2-3 | 6-10 |
| Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см. | +7,5 см. | +5, +8 см. |
| Выносливости | 6-мин. бег, м. | 1150 | 650-850 |
| Координация движений | Челночный бег 3х10 | 10,0-9,5 с. | 10.7-10,1 с. |