Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Основная общеобразовательная школа № 5 города Белово»

Утверждаю

Директор МБОУ ООШ №5

\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.А. Кузнецова

Приказ №

от «01» сентября

Рабочая программа

по физкультуре

для 1-4 классов

Рассмотрена Согласована

на заседании МО на методическом совете естественно-научного цикла Протокол №1

Протокол №1 от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_2017г.

от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_2017г. Председатель МС \_\_\_\_

Руководитель МО\_\_\_\_\_\_\_ Артюшина И.В.

Богатикова И. П.

**Содержание**

1.Планируемые результаты освоения учебного предмета физическая культура 3

2.Содержание учебного предмета 5

3.Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых

на освоение каждой темы 8

**Планируемые результаты освоения учебного предмета физическая культура**

По окончании изучения курса «Физическая культура» в началь­ной школе должны быть достигнуты определённые результаты.

**Личностные результаты** включают готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обуче­нию и познанию, ценностно-смысловые установки и отражают:

* формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
* формирование уважительного отношения к иному мнению,истории и культуре других народов;
* развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
* развитие самостоятельности и личной ответственности за своипоступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
* формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствамдругих людей;
* развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстника­ми, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорныхситуаций;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты** включают освоенные школьника­ми универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, межпред­метные понятия и отражают:

* овладение способностью принимать и сохранять цели и задачиучебной деятельности, поиска средств её осуществления;
* формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* формирование умения понимать причины успеха/неуспехаучебной деятельности и способности конструктивно действоватьдаже в ситуациях неуспеха;
* определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
* готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
* овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объ­ектами и процессами.

**Предметные результаты** включают освоенный школьниками в процессе изучения данного предмета опыт деятельности по по­лучению нового знания, его преобразованию, применению и от­ражают:

* формирование первоначальных представлений о значениифизической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального ипсихологического), о её позитивном влияниина развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторахуспешной учёбы и социализации;
* овладение умениями организовать здоровьесберегающуюжизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
* формирование навыка систематического наблюдения за своимфизическим состоянием, величиной физических нагрузок, даннымимониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателямиосновных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
* взаимодействие со сверстниками по правилам проведенияподвижных игр и соревнований;
* выполнение простейших акробатических и гимнастическихкомбинаций на высоком качественном уровне; характеристику признаков техничного исполнения;
* выполнение технических действий из базовых видов спорта;применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**Содержание учебного предмета**

**Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями. 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, инвентаря.

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

**Физические упражнения.** Их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: сила, выносливость, гибкость, координация. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности**

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

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

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр.

**Физическое совершенствование**

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

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.***Организующие команды и приёмы*. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. *Акробатические упражнения.*Упоры, приседы, группировки, перекаты, стойка на лопатках, кувырки вперёд и назад, гимнастический мост. *Акробатические комбинации.*

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи*.Гимнастические комбинации.* Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. *Гимнастические упражнения прикладного характера*. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Лёгкая атлетика**. *Беговые упражнения*: с высоким подниманием бедра, прыжки с ускорением, с изменением направления движения, из разных исходных положений; челночный бег, высокий старт с последующим ускорением. *Прыжковые упражнения*. На одной ноге, на двух, на месте и с продвижением; в длину и в высоту; спрыгивание и запрыгивание. *Броски*: большого мяча ( 1 кг) на дальность разными способами. *Метание*: малого мяча в неподвижную мишень и на дальность.

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

**Подвижные игры.***На материале гимнастики с основами акробатики*: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость, координацию движений. *На материале легкой атлетики*: игры, включающие прыжки, бег, метание, броски; упражнения на координацию движений, выносливость, быстроту.*На материале лыжной подготовки*: эстафеты с передвижением на лыжах, игры на выносливость и координацию движений. *Спортивные игры. Футбол*: удар по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка мяча, ведение мяча, подвижные игры на материале футбола.

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

*Волейбол*: подбрасывание и подача мяча, приём и передача; подвижные игры на основе волейбола. Подвижные игры разных народов.

**Общеразвивающие упражнения**

**На материале гимнастики с основами акробатики**

*Развитие гибкости*: широкие стойки на ногах, ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахами ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте, выкруты с гимнастической палкой, скакалкой, высокие взмахи правой и левой ногой у гимнастической стенке и при передвижениях; комплексы упражнений в стойках, в седах, прогибание туловища; индивидуальные комплексы по развитию гибкости. *Развитие координации движений*: преодоление препятствий, передвижение с изменением направления с остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, по низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение позы, игры на внимание, на концентрацию ощущений, на расслабление мышц; жонглирование предметами; преодоление полос препятствий, включая висы, прыжки, упоры, перелезание, комплекс упражнений на координацию движений, равновесие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу; жонглирование мелкими предметами в движении. *Формирование осанки.* Ходьба на носках, с предметами на голове; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы коррегирующих упражнений на контроль ощущений, на контроль осанки стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления и коррекции мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений ( набивные мячи, гантели, гимнастические палки и булавы); комплексы упражнений с постепенным отягощением (вес гантелей, испандеры ) , лазание с отягощением на поясе; перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя, лёжа, согнувшись; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках; прыжки вверх-вперёд толчком одной и двумя ногами о гимнастический мостик; комплексы с дополнительным отягощением и индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

**На материале лёгкой атлетики**

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

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и высокого старта; челночный бег; бег с горки, броски и ловля теннисного мяча, рывки с места и в движении ( по сигналу). *Развитие выносливости*: равномерный бег, в чередовании с ходьбой, с ускорением; бег с максимальной скоростью 30 м; бег на дистанцию 400 м; равномерный 6-минутный бег. *Развитие силовых способностей:*многоскоки, преодоление препятствий во время бега, передача набивного мяча ( 1-2 кг); метание набивных мячей одной и двумя руками из разных исходных положений и разными способами, беговые нагрузки в горку, прыжки в высоту на месте и с продвижением вперёд с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам; запрыгивание на горку матов и спрыгивание с неё.

**На материале лыжных гонок**

*Развитие координации движений:*перенос тяжести тела с лыжу на лыжу ( на месте, в

движении ,с опорой на палки), комплексы упражнений стоя на лыжах, скольжение на правой( левой) ноге после двух-трёх шагов, спуск с горы на лыжах в разных стойках, подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. *Развитие выносливости*: передвижение на лыжах различными способами в режиме умеренной интенсивности, в большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций**.**

**Тематическое планирование**

1 класс

Количество часов в год – 102

Количество часов в неделю - 3

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание курса** | **Тематическое планирование** | **Кол-во часов** |
| **Знания о физической культуре**  **Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека | **Физическая культура.** Что такое физическая культура  **Основные содержательные линии.** Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями, закаливанием, подвижными и спортивными играми, туризмом. Связь занятий физической культурой со здоровьем,  физическим развитием и физической подготовленностью.  Как возникли физические упражнения.  **Основные содержательные линии.**  Связь физических упражнений с жизненно важным способами передвижения древнего человека.  Значение физической подготовленности для жизнедеятельности древнего человека.  Чему обучают на уроках физкультуры | **3** |
|  |  |  |
|  | **Основные содержательные линии.**  Виды спорта, входящие в школьную программу: гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол), лыжные гонки, плавание. |  |
| Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека | **Кто как передвигается.** Как передвигаются животные  **Основные содержательные линии.**Многообразие передвижений в животном мире. Способы передвижения, выполняемые с помощью разных частей тела.  Как передвигается человек  **Основные содержательные линии** Жизненно важные способы передвижения человека (ходьба, бег, лазанья и др.) |  |
|  |  |  |
| **Способы физкультурной деятельности**  Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах) | **Игры на свежем воздухе**. Одежда для игр и прогулок.  **Основные содержательные линии** Важность правильного выбора одежды для занятий физической культурой.  Подбор одежды в зависимости от погодных условий. | **3** |
|  | **Подвижные игры.**  **Основные содержательные линии.** Подвижные игры, их значение для физического развития. Самостоятельная организация и проведение игр, распределение на команды с помощью простейших считалочек. | **6** |
| **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) | Режим дня.Что такое режим дня  **Основные содержательные линии.** Режим дня как план основных дел, намеченных на день. Составление индивидуального режима дня по образцу. |  |
|  | Утренняя зарядка.  **Основные содержательные линии.** Утренняя зарядка и её значение для организма человека. Основные части тела человека. Упражнения утренней зарядки. |  |
|  |  |  |
|  | Физкультминутка  **Основные содержательные линии.** Физкультминутка и её значение для организма человека. Упражнения, входящие в комплекс физкультминуток. |  |
|  | Личная гигиена  **Основные содержательные линии.** Личная гигиена, её основные процедуры. Связь личной гигиены со здоровьем человека |  |
|  | **Осанка.** Что такое осанка  **Основные содержательные линии.** Осанка. Основные признаки правильной и неправильной осанки |  |
|  | Упражнения для осанки.  **Основные содержательные линии.** Упражнения для формирования правильной осанки. Их отличие от других физических упражнений. Упражнения с предметами на голове (стоя у стены и в передвижении). Упражнения для укрепления мышц туловища (без предметов и с предметами). |  |
| **Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах; спуски | **Передвижение на лыжах.** Основная стойка лыжника.  **Основные содержательные линии.** Техника выполнения основной стойки лыжника на месте и при спуске с пологого склона. | **18** |
|  | Ступающий шаг.  **Основные содержательные линии.** Имитационные упражнения для освоения техники ступающего и скользящего шагов. Передвижения на лыжах ступающим шагом без палок |  |
|  | Скользящий шаг.  **Основные содержательные линии.** Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок |  |
|  | Одежда лыжника.  **Основные содержательные линии.** Правила выбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Возможные травмы во время занятий лыжной подготовкой и основные причины их возникновения  Команды лыжнику. |  |
|  | **Основные содержательные линии.** Организующие: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!»; «На лыжи становись!». Передвижение в колонне с лыжами на плече и с лыжами под рукой |  |
| **Организующие команды и приемы.** Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд | **Строевые упражнения.** Построения  **Основные содержательные линии.** Строевые команды: «В одну шеренгу становись!»; «Равняйсь!»; «Направо!»; «Налево!»; «Смирно!»; «Шагом марш!»; «На месте стой!». Строевые построения: в колонну по одному, в колонну по два, в две шеренги. Значение строевых упражнений для занятий физической культурой. Правила выполнения строевых упражнений. |  |
|  | Исходные положения.  **Основные содержательные линии.** Основные исходные положения (стойки, упоры, седы, приседы, положения лежа). Значение исходных положений для выполнения физических упражнений. |  |
| Ходьба и бег как жизненно важные способы передвижения человека | **Основные способы передвижения.** Простые способы передвижения  **Основные содержательные линии.** Ходьба и бег как самые распространенные способы передвижения человека. Общие признаки и различия в технике |  |
|  | выполнения ходьбы и бега. |  |
|  | Сложные способы передвижения. Как изменить скорость передвижения  **Основные содержательные линии.** Сложные способы передвижения ходьбой и бегом (например, боком, спиной вперед). Причины, вызывающие трудности выполнения различных способов передвижения. Изменение скорости ходьбы и бега. |  |
| Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка). | **Как составлять комплекс утренней зарядки.**  **Основные содержательные линии.** Правильная последовательность выполнения упражнений утренней зарядки. Самостоятельное составление комплекса упражнений утренней зарядки. |  |
| **Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах) | **Подвижные игры.**  **Основные содержательные линии.** Правила и игровые действия подвижных игр для общефизического развития «Пятнашки», «Охотники и утки», «Горелки», для совершенствования техники передвижения на лыжах: «Кто дальше прокатится», «Охотники и олени», «Встречная эстафета», для закрепления навыков в сложных способах передвижения, «Тройка», «Рыбки», «Раки», «Бой петухов», для развития основных физических качеств: «Не попади в болото», «Волк во рву», «Выстрел в небо», «Салки-догонялки», «Совушка», «Не оступись», «Брось — поймай», «Пингвины с мячом», «Кто быстрее». | **12** |
|  | Развитие положительных качеств личности и закрепление выполнения правил взаимодействия в условиях игровой деятельности |  |
| **Физическое совершенствование**  **Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки | **Основные содержательные линии.** Упражнения утренней зарядки, выполняемые в определенной последовательности: на потягивание, для усиления дыхания, для мышц рук, туловища, спины, живота, ног, прыжковые упражнения, упражнения для восстановления дыхания. | **92** |
|  | Комплексы упражнений утренней зарядки №№ 1, 2, 3. |  |
| Комплексы физкультминуток | **Основные содержательные линии.** Упражнения физкультминуток сидя на стуле, стоя возле стола, для пальцев рук. Правильная последовательность выполнения упражнений в комплексах физкультминуток и их оптимальная дозировка |  |
| Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки | **Основные содержательные линии.**  Упражнения с предметами на голове и их назначение. Упражнения для укрепления мышц туловища с предметом на голове, стоя у стены; с предметом на голове в движении; без предметов; с предметами. Их назначение |  |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд | **Основные содержательные линии.** Организующие команды, выполняемые стоя на месте и при передвижении: «Вольно!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Группа, стой!».  Построение в шеренгу и колонну по ориентирам. Перестроение из шеренги в колонну и обратно уступами. Повороты прыжком по командам: «Прыжком нале-во!», «Прыжком напра-во!» | **18** |
| Акробатические упражнения. Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты | **Основные содержательные линии.** Основные виды гимнастических стоек: основная стойка; стойка руки на поясе; стойка ноги врозь; стойка на коленях. Техника правильного их выполнения.  Основные виды гимнастических упоров: упор присев; упор лежа; упор стоя на коленях; упор в седе на пятках. Техника их правильного выполнения.  Основные виды седов: сед ноги врозь; сед углом руки вперед; сед углом руки за голову. Техника их выполнения.  Основные виды приседов: присед руки на поясе, присед руки в стороны, присед руки вверх, присед руки вперед, присед руки за голову. Техника их выполнения.  Основные виды положений лежа: на животе, на спине, на левом боку, на правом боку. Обучить технике их выполнения.  Техника выполнения переката в группировке на спине. Техника выполнения группировки из положения стоя и группировки из положения лежа на спине. |  |
| Акробатические комбинации | **Основные содержательные линии.** Фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений. |  |
| Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. | **Основные содержательные линии.** Техника выполнения лазанья по гимнастической стенке в горизонтальном направлении в правую и левую стороны. Техника выполнения лазанья по гимнастической стенке в вертикальном направлении вверх и вниз. |  |
| Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания | **Основные содержательные линии.** Техника преодоления полос препятствий, включающих в себя:  ползание на боку, спине, по-пластунски;  лазанье по гимнастической стенке; перепрыгивание через напольное гимнастическое бревно и гимнастическую скамейку;  запрыгивание на горку матов с последующим спрыгиванием;  ходьбу и бег простыми и сложными способами. |  |
|  | Техника преодоления полос препятствий, включающих в себя освоенные двигательные действия |  |
| **Легкая атлетика.** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения | **Основные содержательные линии.** Техника выполнения бега с высоким подниманием бедра; бега с переходом на поочередные прыжки на правой и левой ноге; бега с ускорением; бега с изменяющимся направлением передвижения (змейкой и по кругу) | **26** |
| Прыжковые упражнения: прыжки на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением вперед | **Основные содержательные линии.** Техника выполнения прыжков:  на месте (на одной и двух, с поворотами вправо и влево);  с продвижением вперед и назад (толчком одной и двумя);  левым и правым боком (толчком двумя);  в длину и высоту с места (толчком двумя) |  |
| **Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах | **Основные содержательные линии** Техника выполнения основной стойки при передвижении и спуске на лыжах с небольших пологих склонов. Техника выполнения ступающего шага. Техника выполнения скользящего шага. |  |
|  |  |  |
| **Подвижные и спортивные игры**. На материале гимнастики с основами акробатики:игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений для развития внимания, силы, ловкости и координации движений | **Основные содержательные линии.** Игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись»; «Смена мест». | **13** |
|  | Подвижные игры: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» и т.п.. |  |
| На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения для развития координации движений, выносливости и быстроты | **Основные содержательные линии.** Подвижные игры: **«**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» и т.п. |  |
| На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах; упражнения для развития выносливости и координации движений | **Основные содержательные линии.** Подвижные игры: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире» и т.п. |  |
| На материале спортивных игр. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу | **Основные содержательные линии.** Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места. Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с одного и двух шагов разбега. Передача мяча в парах и тройках (на расстоянии 2—3 м). |  |
| Баскетбол: передачи и ловля мяча | **Основные содержательные линии.** Передача и ловля двумя руками стоя на месте низко летящего мяча. Передача и ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди. Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте. |  |
| **Подвижные игры разных народов** | **Основные содержательные линии.** Национальные игры. Отражение в них традиций и культурных ценностей своего народа. | **3** |
| **Общеразвивающие физические упражнения.** На материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости, координации движений, формирование осанки, развитие силовых способностей | **Основные содержательные линии.** Гимнастические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Их правильное самостоятельное выполнение учащимися. |  |
| На материале легкой атлетики: развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей | **Основные содержательные линии.** Легкоатлетические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Их правильное самостоятельное выполнение учащимися. |  |
| На материале лыжных гонок: развитие координации, выносливости | **Основные содержательные линии**. Упражнения лыжной подготовки для развития основных мышечных групп и физических качеств. Их правильное самостоятельное выполнение учащимися. |  |
|  | Развивать физические качества посредством физических упражнений из базовых видов спорта. |  |

**Тематическое планирование**

2 класс

Количество часов в год – 105 часа

Количество часов в неделю -3 часа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание курса** | **Тематическое планирование** | **Кол-во час.** |
| **Знания о физической культуре**  Из истории физической культуры. История возникновения физической культуры и первых соревнований. | **Из истории физической культуры**. Каквозникли первые соревнования. **Основные содержательные линии**. Понятие «соревнование». Древние соревнования и их целевое назначение. Роль и значение соревнований в воспитании детей у древних народов.  Как появились игры с мячом. | 4 |
|  |  |  |
|  | **Основные содержательные линии.**  Основные причины появления мячей у древних народов. Современные игры с использованием различных по форме мячей.  **Как зародились Олимпийские игры.**  Миф о Геракле. |  |
|  | **Основные содержательные линии.**  Зарождение Олимпийских игр древности. Их значение в укреплении мира между народами. Современные Олимпийские игры, их связь с правилами и традициями древних Олимпийских игр.  **Подвижные игры для освоения спортивных игр.** |  |
| **Способы физкультурной деятельности** | **Основные содержательные линии**  Значение подвижных игр для укрепления здоровья, развития личностных качеств, организации отдыха и досуга. Направленность подвижных игр, возможность их использования для развития личностных качеств освоения и укрепления технических действий из различных спортивных игр. | **6** |
| Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах) | **Подвижные игры для освоения игры в баскетбол.**  **Основные содержательные линии.** Значение подвижных игр для укрепления здоровья, развития личностных качеств, организации отдыха и досуга. Направленность подвижных игр, возможность их использования для развития физических качеств, освоения и закрепления технических действий из различных спортивных игр.  **Подвижные игры для освоения игры в баскетбол.**  **Основные содержательные линии.**  Правила подвижных игр, помогающих освоить технические приемы игры в баскетбол: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок в колонне» и т.п. Технические приёмы этих подвижных игр. | **9**  **3** |
| Выполнение простейших закаливающих процедур | **Закаливание.** Что такое закаливание. Как закаливать свой организм.  **Основные содержательные линии.** Закаливание организма его связь с укреплением здоровья. Основные способы закаливания водой (обтирание, обливание, душ, купание в водоёмах). Проведение процедуры закаливание обтиранием. |  |
| **Физические упражнения.**  физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств  Измерение длины и массы тела. Определение правильности осанки.  Характеристика основных качеств: силы, выносливости, гибкости и равновесия. | **Физические упражнения.** Что такое физические упражнения. Чем отличаются физические упражнения от естественных движений и передвижений .  **Основные содержательные линии.** Физические упражнения и их разнообразия. Отличие физических упражнений от естественных движений и передвижений.  Упражнения со скалкой.  **Основные содержательные линии.**  Связь прыжков через скакалку с развитие основных физических качеств. Специальные упражнения для основания правильного вращения скакалки .Прыжки через скакалку разными способами. Комплекс упражнений 1.  **Физическое развитие и физические качества человека.** Что такое физическое развитие.  **Основные содержательные линии.** Физическое развитие человека .Основные показатели физического развития ( длина и масса тела , осанка) Измерение показателей физического развития.  Что такое физические качества.  **Основные содержательные линии.** Физические качества как способность человека выполнять различные двигательные действия и физические упражнения. Связь развития физических качеств с укреплением мышц человека, улучшением работы сердца и лёгких.  **Сила.** Упражнения для развития силы.  **Основные содержательные линии.** Понятие «сила». Зависимость силы от развития мышц. Упражнения для развития силы. Контрольные упражнения для проверки силы мышц рук, ног и туловища.  **Быстрота.** Упражнения для развития быстроты.  **Основные содержательные линии.** Понятие «быстрота» .Зависимость быстроты от скорости движений. Упражнения для развития быстроты .Контрольные упражнения для проверки быстроты.  **Выносливость.** Упражнения для развития выносливости.  **Основные содержательные линии.**  Понятие «выносливость». Зависимость выносливости от длительного выполнения физической работы.  Упражнения для развития выносливости. Контрольные упражнения для проверки выносливости.  **Гибкость.** Упражнения для развития гибкости.  **Основные содержательные линии.** Понятие «гибкость». Зависимость гибкости от максимальной амплитуды движений. Упражнения для развития гибкости. Контрольные упражнения для проверки гибкости.  **Равновесие.** Упражнения для развития равновесия. Подвижные игры.  **Основные содержательные линии.** Понятие «равновесие» .Зависимость равновесия от удержания позы тела. Упражнения дляразвитие равновесия. Условия и правила подвижных игр для равновесия: «Бросок ногой», «Волна», «Неудобный бросок» т .п.  Комплекс утренней зарядки 2.  **Игры и занятия в зимнее время года.** Как правильно одеться для зимних прогулок.  **Основные содержательные линии .**Польза занятий физической культурой в зимнее время года. Требования к одежде для зимних прогулок.  Катание на санках.  **Основные содержательные линии.** Способы катания на санках с пологих гор. Связь способов катания с гор с развитием равновесия. Техника спуска с пологих гор с помощью игровых упражнений: «Подними предмет», « Спуск с поворотом», «Слалом на санках», «Проехать через ворота» и т.п. |  |
| **Лыжные гонки.**Передвижение на лыжах | Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом**.**  **Основные содержательные линии.** Скользящий ход.повторение материала 1 класса). Передвижение двухшажным попеременным ходом в режиме умеренной интенсивности (дистанция 500м)  Спуск с гор в основной стойке. Торможение «плугом».  Подъём «лесенкой».  **Основные содержательные линии.** Подъём на лыжах способом «лесенка» по небольшому пологому склону в условиях учебной деятельности. | **18** |
| **Физическое совершенствование**  **Физкультурно- оздоровительная деятельность.** Комплекс упражнений утренней зарядки | Комплекс упражнений утренней зарядки 3.**Основные содержательные линии.** Влияние упражнений на определённые группы мышц. Правила последовательность выполнения упражнений.  **Упражнения и подвижные игры с мячом.** Упражнения с малым мячом.  **Основные содержательные линии.** Броски малого мяча из положения стоя. Броски малого мяча из положения лёжа.  Подвижные игры с мячом на точность движений .**Основные содержательные линии.** Значение индивидуальных игр с мячом для развития точности движений. | **92** |
| Комплекс упражнений утренней зарядки  **Спортивно- оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приёмы: строевые действия в шеренге и колонне; выполнение команд.  Акробатические упражнения: стойка на лопатках, кувырок вперёд.  Акробатические комбинации | Комплекс упражнений зарядки 4.  **Основные содержательные линии.** Закрепление навыков самостоятельного составления комплексов утренней зарядки из хорошо освоенных упражнений.  **Основные содержательные линии.** Техника ранее разученных строевых упражнений( повторение материала 1 класса). Повороты кругом переступанием и по ориетирам по команде «Кругом!». Перестроение из шеренги в две шеренги по ориентирам и распоряжению учителя. Передвижение в колонне с раной дистанцией и различным темпом.  Фигура маршировка ( по диагонали, змейкой, по кругу ,противоходом).  **Основные содержательные линии.** Правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Техника выполнения ранее разученных акробатических упражнений (повторение материала 1 класса). Стойка на лопатках, согнув ноги. Стойка на лопатках, выпрямив ноги. Полупереворот назад из стойки на лопатках в стойку на коленях. Кувырок вперед в группировке.  **Основные содержательные линии.**  Фрагмент акробатической комбинации типа: из положения лежа на спине, стойка на лопатках, согнув ноги, с последующим выпрямлением, стойка на лопатках, переворот назад в упор стоя на коленях. | **18** |
|  |  |  |
|  |  |  |
| Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы | **Основные содержательные линии.**  Правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений на низкой перекладине.  Вис на согнутых руках. Вис стоя спереди, сзади. Вис завесом одной и вис завесом двумя. |  |
| Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижения на гимнастической стенке | **Основные содержательные линии.**  Правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке.  Техника ранее изученных способов передвижения по гимнастической стенке (повторить материал 1 класса). Лазанье по гимнастической стенке по диагонали вверх и вниз.  **Основные содержательные линии.** Техника ранее разученных упражнений, используемых при преодолении полосы препятствий (повторить материал 1 класса). Горизонтальное передвижение по гимнастической стенке, спиной к опоре. Перелазание через гимнастическую скамейку и горку матов. Ползание по-пластунски, ногами вперед. Проползание под гимнастическим козлом (конем). Запрыгивание на горку матов и спрыгивание с нее. |  |
| **Легкая атлетика.** Беговые упражнения: бег с ускорением, челночный бег | **Основные содержательные линии.**  Техника выполнения ранее изученных беговых упражнений (повторить материал 1 класса). Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. Бег с ускорением (на дистанцию 20-30 м).челночный бег 3х10м | **27** |
|  |  |  |
| Прыжковые упражнения: прыжок в высоту | **Основные содержательные линии.**  Техника ранее изученных прыжковых упражнений (повторить материал 1 класса). Прыжок в высоту с прямого разбега. |  |
| Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами | **Основные содержательные линии.**  Правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча. Бросок большого мяча (1 кг) снизу на дальность двумя руками из положения стоя. Бросок большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы из положения сидя. |  |
| Метание малого мяча на дальность | **Основные содержательные линии.**  Правила техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча. Метание малого мяча на дальность из-за головы, стоя на месте. |  |
| **Подвижные игры.** Наматериале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию движений | **Основные содержательные линии.**  Подвижные игры, включающие упражнения и элементы гимнастики: «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось?», «Посадка картофеля, «Прокати быстрее мяч». | **9** |
| На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения для развития выносливости и координации движений | Подвижные игры, включающие легкоатлетические упражнения: «Вызов номеров», «»Шишки, желуди, орехи», «Невод», «Пустое место», «Космонавты», «Мышеловка». |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| На материале лыжной подготовки: эстафеты и передвижения на лыжах; упражнения для развития выносливости и координации движений  **Спортивные игры** | Подвижные игры, включающие упражнения и способы передвижения из лыжной подготовки: «Попади в ворота», «Кто быстрее взойдет в гору», «Кто дальше скатится с горы».  **Футбол** | **11** |
| Футбол: остановка мяча, ведение мяча  Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча.  Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча  Подвижные игры разных народов. | **Основные содержательные линии.**  Техника выполнения ранее разученных приёмов игры в футбол( повторить материал 1 класса). Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой линии и дуге, « змейкой » между стойками.  **Основные содержательные линии.** Техника выполнения ранее разученных приёмов игры в баскетбол( повторение материала 1 класса). Передвижения: приставными шагами правым и левым боком, бегом спиной вперёд. Остановка в шаге и прыжком. Ведение мяча стоя на месте. Ведение мяча с продвижением вперёд по прямой линии и по дуге.  **Основные содержательные линии.** Подбрасывание мяча на заданную высоту. Прямая подача мяча способом снизу. Подача мяча способом сбоку.  **Основные содержательные линии.** Национальные игры, сохраняющие традиции и культурные ценности своего народа. Упражнения из национальных подвижных игр.  Соревновательные упражнения и приёмы из национальных видов спорта . |  |
|  |  |  |
| **Общеразвивающие физические упражнения.**На материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости, координации движений, формирование осанки, развитие способностей.  На материале лёгкой атлетике: развитие координации движений, быстроты, выносливости, силовых способностей.  На материале лыжных гонок: развитие координации движений, выносливости. | **Основные содержательные линии.** Гимнастические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств, правильное и самостоятельное их выполнение учащимися.  Легкоатлетические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств.  Упражнения лыжной подготовки для развития основных мышечных групп и физических качеств, правильное и самостоятельное их выполнение учащимися.  Развитие физических качеств посредством физических упражнений из базовых видов спорта. |  |

**Тематическое планирование**

3 класс

Количество часов в год – 105 часов

Количество часов в неделю – 3 часа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание курса** | **Тематическое планирование** | **Кол-во час.** |
| **Знания о физической культуре**  **Из истории физической культуры.** Особенности физической культуры разных народов. Связь физической культуры с трудовой деятельностью с традициями и обычаями народа. | **Знания о физической культуре.**  **Основные содержательные линии.**  Связь занятий физическими упражнениями с трудовой деятельностью народов, проживавших на территории Древней Руси. Связь современных соревновательных упражнений с двигательными действиями древних людей. | 4 |
|  | Что такое комплексы физических упражнений. |  |
| **Способы физкультурной деятельности** | **Основные содержательные линии.** Понятие комплекс физических упражнений. Целевое назначение комплексов физических упражнений. | **9** |
| **Самостоятельные наблюдения.**    **Самостоятельные занятия.** Выполнение простейших закаливающих процедур. | **Как изменить физическую нагрузку. Основные содержательные линии.** Связь величины нагрузки и частоты сердечных сокращений. Измерение пульса после нагрузки в покое способом наложения руки на грудь .  **Закаливание - обливание, душ.** Основные содержательные линии. Правила закаливание обливанием и принятием душа. Правила техники безопасности при выполнении закаливающих процедур. |  |
|  |  |  |
| **Физическое совершенствование**  Спортивно – оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Кувырки вперед и назад, гимнастический мост, прыжки со скакалкой. | **Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения.** Основные содержательные линии. История возникновения акробатики и гимнастики. Техника ранее освоенных акробатических упражнений.(повторение материала 1 и 2 классов): стоек, седов, упоров, приседов, положений. | **92**  **18** |
|  |  |  |
|  | Лёжа на спине и перекатов на спине, группировок из положения стоя и лёжа на спине, кувырков вперёд .Подводящие упражнения для основания кувырка назад с выходом в разные исходные положения. |  |
|  | Гимнастический мост из положения лёжа на спине с последующим переходом в исходное положение (лёжа на спине). |  |
|  |  |  |
|  | Подводящие упражнения для освоения прыжков через скакалку с разной скоростью её вращения. Прыжки на месте через скакалку с изменяющейся скоростью её вращения. |  |
|  | Гимнастические упражнения  **Основные содержательные линии.** |  |
|  | Комплекс общеразвивающих упражнений с гантелями для развития силы мышц рук и спины. |  |
|  | Лазанье по канату в три приёма. |  |
|  | Подводящие упражнения для основания передвижений и поворотов на гимнастическом бревне . Передвижение по бревну ходьбой, приставными шагами правым и левым боком, выпадами и на носках. Повороты на гимнастическом бревне в правую и левую стороны на 90 и 180. |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| Преодоление полосы препятствий: разнообразные передвижения с элементами лазанья, перелезания, переползания. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке.  **Лёгкая атлетика.** Прыжковые упражнения в длину и высоту. | **Основные содержательные линии.**  Техника выполнения ранее разученных прикладных упражнений ( повторение материала 2класса): передвижение по гимнастической стенке, спиной к опоре; пе-релезание через гимнастическую скамейку и горку матов; ползание попластунски, ногами вперёд; проползание под гимнастическим козлом ( конём) ; запрыгивание на горку матов и спрыгивание с неё. Передвижение по наклонной скамейке вверх и вниз ходьбой и бегом, приставными шагами правым и левым богом. Преодоление полосы препятствий из хорошо освоенных прикладных упражнений.  **Основные содержательные линии.**  Техника ранее освоенных легкоатлетический упражнений ( повторение материала 2 класса): прыжки в длину и высоту с места (толчком двумя), равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, броски большого мяча снизу двумя руками из положения стоя от головы двумя руками из положения сидя, метание малого мяча с места из-за головы. | **26** |
|  | Высокий старт. Бег на дистанцию 30 м с максимальной скоростью с высокого старта .Прыжки в длину с прямого разбега согнув ноги. Подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту с прямого разбега согнув ноги. |  |
|  | Прыжком в высоту с прямого разбега согнув ноги. Правила простейших соревнований. |  |
|  |  |  |
| **Лыжные гонки.** Передвижения, повороты. | **Основные содержательные линии.**  Правила выбора индивидуального лыжного инвентаря ( лыжи, палки , крепления). Правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой в зависимости от погодных условий. Совершенствование техники ранее освоенных лыжных ходов, подъёмов, торможений (повторение материала 2 класса): попеременный двухшажный ход, подъём лесенкой, торможение плугом. Подводящие упражнения для освоения техники одновременного - двухшажного хода. Одновременный двушажный ход. Чередование освоенных лыжных ходов в процессе прохождения учебной дистанции. Поворот переступанием . | **24** |
|  | Как развивать выносливость во время лыжных прогулок. |  |
|  | **Основные содержательные линии.** Определение тренировочной скорости передвижения на лыжах по результатам измерения пульса . Повышение физической нагрузки за счёт увеличения количества повторений и протяженности тренировочной дистанции. |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Спортивные игры.**  Баскетбол: ведение мяча, броски мяча в корзину, подвижные игры на материале игры в баскетбол. | **Спортивные игры. Баскетбол. Основные содержательные линии.** История возникновения игры в баскетбол .Правила игры в баскетбол.Ведение баскетбольного мяча ранее разученными способами( повторить материал 2класса): на месте и шагом по прямой, по дуге и змейкой .Ведение баскетбольного мяча в беге по прямой , дуге и змейкой. Обводка стоек в передвижении шагом и медленным бегом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди: | **10** |
|  | После отскока от стены; в парах стоя на месте, в парах с передвижением приставным шагом. Бросок мяча двумя руками от груди с места. Комплекс общеразвивающих упражнений для мышц рук. Комплекс общеразвивающих упражнений для развития мышц и ног. Подвижные игры: « Попади в кольцо», « Гонка баскетбольных мячей» и др. |  |
|  |  |  |
| **Волейбол:** подача мяча, прием передача мяча, подвижные игры на материале игры в волейбол. | **Волейбол .**  **Основные содержательные линии.**  История возникновения игры в волейбол Правила игры в волейбол .  Совершенствование техники ранее освоенных способов подачи мяча (повторение материала 2 класса). | **7** |
|  | Прямая нижняя передача. Приёмная и передача мяча снизу двумя руками. Комплекс общеразвивающих упражнений для укрепления пальцев рук. Общеразвивающих упражнения для развития силы мышц рук и спины. Комплекс упражнений для укрепления мышц ног. Подводящие упражнения для освоения техники передачи мяча сверху двумя руками. Подвижные игры: Не давай мяч водящему, Круговая лапта и др. |  |
| Футбол: удар по неподвижном и катящемуся мячу; ведение мяча; подвижные игры на материале игры в футбол. | **Футбол. Основные содержательные линии.** История возникновения игры в футбол. Правила игры в футбол . Совершенствование техники ранее освоенных технических действий игры в футбол (повторение материала 2 класса) Специальные передвижения футболиста без мяча: челночный бег; прыжки вверх с поворотами в правую и левую стороны ; бег лицом и спиной вперёд. Общеразвивающие упражнения, воздействующие на развитие физических качеств , необходимых для освоения технических действий игры в футбол. | **7** |
|  |  |  |
| **Подвижные игры.** | **Подвижные игры. «Передал – садись» и др.** |  |
|  |  |  |
| **Подвижные игры разных народов.** | **Основные содержательные линии.** Национальные игры, отражение в них традиций и культурных ценностей своего народа. Упражнения из национальных подвижных игр, двигательные действия народных танцев и обрядом. Соревновательные упражнения и приём из национальных видов спорта. |  |
| **Общеразвивающие физические упражнения.** | **Основные содержательные линии.** Гимнастические упражнения для развития основных групп мышц и физических качеств, правильное и самостоятельное их выполнение учащимися. |  |
| На материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости, формирование осанки, координации движений, силовых способностей. | Легкоатлетические упражнения для развития основных групп мышц, и физических качеств, правильное и самостоятельное их выполнение учащимися. |  |
|  |  |  |
| На материале лёгкой атлетики: развитие движений; развитие быстроты, выносливости силовых способностей . | Ходьба на лыжах для развития основных групп мышц и физических качеств , правильное и самостоятельное их выполнение учащимися. Физические упражнения из базовых видов спорта для развития физических качеств. |  |

**Тематическое планирование**

4 класс

Количество часов в год -105часов

Количество часов в неделю -3часа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание курса** | **Тематическое планирование** | **Кол-во час.** |
| **Знания о физической культуре.** Из истории физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.  Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений  Правила предупреждения  травматизма во время занятий физическими упражнениями, организация мест занятий  Выполнение простейших закаливающих процедур .  **Способы физкультурной деятельности.**  **Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.  **Физическое совершенствование.**  **Спортивно-оздоровительная деятельность.** Гимнастика с основами акробатики.  Акробатические упражнения: Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд назад; гимнастический мост.  Акробатические комбинации 1) мост из положения лёжа на спине. Опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе . прыжок с опорой на руки в упор присев;  2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад вупора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.  Опорный прыжок через гимнастического козла.  Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, переходы, перемахи  Гимнастическая комбинация: из виса стоя присев в толчком двумя ногами переворот назад, в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд.  **Лёгкая атлетика.**  Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением.  Прыжковые упражнения: прыжки в высоту  **Лыжные гонки.**  Передвижения налыжа: одновременный одношажный ход.  **Подвижные игры.**  Подвижные игры на материале футбола.  **Баскетбол:** ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.  **Волейбол:** подбрасывание мяча; подача мяча; приём мяча; подвижные игры на материале волейбола.  **Подвижные игры разных народов**  Общеразвивающие физические упражнения. На материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости, координации движений силовых способностей.  На материале лёгкой атлетики: развитие скоростно-силовых способностей, быстроты выносливости.  На материале лыжных гонок: развитие выносливости. | **Немного истории.**  **Основные содержательные линии.** Развитие физической культуры в России. Роль знаменитых людей Росси в развитии физической культуры и спорта. Необходимость регулярного проведения занятий физической подготовкой .  **Основные содержательные лини**  От чего зависит физическая нагрузка и как её регулировать.  Физическая нагрузка как мышечная работа, повышающая уровень активности систем организма. Способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха во время выполнения физических упражнений и его значение в регулировании физических нагрузок.  Правила предупреждения травм.  **Основные содержательные линии.** Основные причины возможного возникновения травм во время занятий физическими упражнениями. Правила предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой и акробатикой, лёгкой атлетикой, лыжной подготовкой –  Оказание первой помощи при лёгких травмах.  **Основные содержательные линии.**  Травмы, наиболее часто возникающие на занятиях физической культурой. Способы оказания доврачебной помощи при лёгких травмах.  **Закаливание.**  **Основные содержательные линии.**  Закаливание организма с помощью воздушных, солнечных ванн и купания в естественных водоёмах . Общие правила проведения закаливающих естественных процедур в естественных условиях.  Наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью.  **Основные содержательные линии.**  Цель и задачи наблюдения за показателями индивидуального физического развития и физической подготовленности. Техника выполнения текстовых заданий для определения уровня развития основных физических качеств.  Оформление результатов измерения показателей физического развития и физической подготовленности в течение учебного года.  **Гимнастика с основами акробатики.**  **Основные содержательные линии.** Совершенствование техник, например упражнений. Объединённых во фрагменты акробатических комбинаций: из положениялёжа на спине стойка на лопатках с согнутыми ногами и согнувшись с последующим  выпрямлением тела; из стойки на лопатках перевод назад в упор стоя на правом (левом) колене, левая (правая )  назад.  **Основные содержательные линии.**  Понятие акробатической комбинации как последовательного выполнения акробатических упражнений разной сложности. Правила самостоятельного освоения акробатических комбинаций. Подводящие упражнения и отдельные элементы(связки) для освоения акробатических комбинаций . Акробатическая комбинация 1.Акробатическая комбинация 2.  **Основные содержательные линии.**  Подводящие упражнения для освоения опорного прыжка. Выполнение опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием.  **Основные содержательные линии.**  Перемах толчком двумя ногами из виса стоя присев в вис сзади согнувшись и обратно.  Подводящие упражнения и отдельные элементы и связки комбинации на гимнастической перекладине. Техника выполнения комбинации на гимнастической перекладине.  **Лёгкая атлетика.**  Основные содержательные линии. **Совершенствование техники высокого старта(повторение материала 3 класс). Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике низкого старта .**  **Техника выполнения низкого старта. Техника стартового ускорения. Техника финиширования.**  **Основные содержательные линии.**  Подводящие упражнения для самостоятельного разучивания прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Техника выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».  **Лыжные гонки.**  Основные содержательные линии.  Совершенствование техники торможения плугом ( повторение материла 2 и 3 классов).Совершенствование техники поворотов переступанием (повторение материала 2 класса). Спуск в низкой стойке( повторение материла 2 и 3 классов). Совершенствование техники чередования изученных ходов во время передвижения по учебной дистанции ( повторение материала 3 класса). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения одновременного одношажным хода. Техника передвижения одновременным одношажным ходом. Чередование лыжных ходов при прохождении учебных  **Подвижные игры**  **Основные содержательные линии.**  Правила и технические приёмы подвижных игр для совершенствования техники разученных упражнений из базовых видов спорта: «Запрещённое движение», «Подвижная цель», «Эстафета с ведением футбольного мяча». Самостоятельная организация и проведение подвижных игр.  Совершенствование техники удара по катящемуся мячу стоя на месте и с небольшого разбега ( повторение материала 2 класса). Совершенствование техники ведения футбольного мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения ( повторение материала 3класса). Совершенствование техники передачи футбольного мяча стоя на месте и в движении ( повторение материала 2 и 3 классов).  **Основные содержательные линии.**  Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения ( повторение материала 3 класса). Совершенствование техники маяча стоя на месте и при передвижении ( повторение материала 2 и 3 классов). Совершенствование техники броска баскетбольного мяча в корзину стоя на месте и после ведения ( повторение материала 3 класса)  **Основные содержательные линии.**  Совершенствование техники приёма и передачи мяча через сетку( повторение материала 3 класса).  Совершенствование техники приёма и передачи мяча партнёру стоя на месте и в движении; подача мяча разными способами( повторение материала 2 и 3 классов).  **Основные содержательные линии.**  Совершенствование техники игровых действий в национальных играх ( повторение материла 2 и 3 классов). Совершенствование техники соревновательных видов спорта (повторение материла 3 класса)  **Основные содержательные линии.**  Дозирование и контроль физических нагрузок при выполнении гимнастических упражнений во время самостоятельных занятий физической подготовкой.  Развитие физических качеств с помощью гимнастических упражнений. Контрольные упражнения для проверки развития силы мышц рук: подтягивание в висе на средней перекладине ( мальчики); подтягивание в висе лёжа согнувшись( девочки).  Контрольные упражнение для проверки развития координации движений: наклон вперёд , стоя на месте, не сгибая колен.  **Основные содержательные линии.**  Дозирование и контроль физических нагрузок при выполнении легкоатлетических упражнений во время занятий физической подготовкой. Развитие физических качеств с помощью легкоатлетических  упражнений. Контрольное упражнение для проверки развитие быстроты: бег на дистанцию 100м. Контрольное упражнение для проверки развитие скоростно-силовых способностей: прыжок в длину с места.  **Основные содержательные линии. Дозирование и контроль физических** нагрузок при прохождении тренировочных дистанций во время самостоятельных занятий физической подготовки. Контрольное упражнение для проверки выносливости: передвижение лыжными ходами на дистанцию 1000м. | **4**  **6**  **92**  **20**  **22**  **25**  **13**  **5**  **6**  **4** |