ЧОУ «Православная классическая гимназия «София»

**УТВЕРЖДЕНА**

приказом директора

ЧОУ «Православная

классическая гимназия «София»

от 28.08.2020 г.

**Рабочая программа**

**по физической культуре для 1-4 класса**

**Уровень программы:**

**(базовый)**

Составитель:

Учитель: Бойцов Юрий Константинович,

высшая квалификационная категория

г. Клин, 2020.

#### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «Физическая культура» составлена на основе:

* Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;
* Примерной программы начального общего образования по физической культуре (Москва, «Просвещение», 2016г.);
* Планируемых результатов начального общего образования основной образовательной программы основного общего образования ЧОУ «Православная классическая гимназия «София»;
* Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государ­ственного образовательного стандарта начального общего обра­зования, Концепции духовно-нравственного развития и воспи­тания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура» М. «Просвещение», 2016 г.

Данная программа ориентирована на использование учебников: «Физическая культура. 1-4 классы.» В.И. Лях.- М.: Просвещение,2016.

В каждом классе по учебному плану гимназии отводится по 2 часа в неделю.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**«Физическая культура»**

**Личностные результаты**

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

**Метапредметные результаты**

* овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
* формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* определение общей цели и путей ее 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 начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессови явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
* овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты**

* формирование первоначальных представлений означении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здо­ровье как факторах успешной учебы и социализации;
* овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
* формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

**Проведение уроков у детей имеющий медицинскую группу перенесшие заболевания (травмы) течении учебного года; дети, имеющие подготовительную медицинскую группу.**

**группа II** — здоровые, с морфофункциональными отклонениями, без [хронических заболеваний](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Ffiziolive.ru%2Fhtml%2Fuxod%2Fprikaz%2Fprikaz-84n.html), но имеющие отклонения в физическом развитии; **группа III** — больные хроническими заболеваниями в стадии компенсации;; **группа IV** — больные хроническими заболеваниями в стадии субкомпенсации, часто болеющие; группа

Kомплексную оценку состояния здоровья дает врач-педиатр.

Дети и подростки, отнесенные к разным группам, требуют дифференцированного подхода при занятиях физкультурой.

Для *первой группы* здоровья учебная, трудовая и спортивная деятельность организуется без каких-либо ограничений в соответствии с программами.

Дети *второй группы* здоровья нуждаются в повышенном внимании со стороны врачей как группа риска. С ними необходимо проводить закаливание, занятия физкультурой,

Дети *третьей и четвертой группы.* здоровья должны находиться под постоянным наблюдением врачей

Формы проведения физических занятий с детьми 2,3 группы: утренняя гимнастика; физкультпаузы между уроками, на большой перемене; ,

Их двигательный режим ограничен, удлиняется продолжительность отдыха.

Нормативы по физической культуре оцениваются с учетом физической возможности ребенка и противопоказаниям (если они имеются)

**В результате изучения курса физической культуры, обучающиеся на уровне начального общего образования:**

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего

образования начнут понимать значение занятий физической культурой для

укрепления здоровья, физического развития, физической

подготовленности и трудовой деятельности.

Выпускник научится: **Физическая культура**

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

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

**Знания о физической культуре**

**Выпускник научится:**

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;*

*плавать, в том числе спортивными способами (теоретически);*

*выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).*

Задачи, которые ставятся на уроках физической культуры **для детей с ОВЗ**:

- забота об охране и укреплении здоровья детей, закаливание;

- улучшение функций нервной системы, сердечнососудистой, дыхания и др.,

- укрепление опорно-двигательного аппарата;

- комплексная и ранняя диагностика состояния здоровья и показателей психофизического развития детей, изучение их динамики;

- создание необходимых условий для психологической и социальной адаптации;

- разработка содержания коллективных и индивидуальных форм работы по коррекции;

- развитие общей, сенсомоторной и речедвигательной моторики;

− развитие пространственно-координационных и ритмических способностей;

- формирование умений произвольно управлять телом, регулировать речь, эмоции; обогащение познавательной сферы;

**Для обучающихся с ОВЗ.**

**Знания о физической культуре.**

**Выпускник научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры,

− выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни,

раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели; 84

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту; определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств

**Выпускник получит возможность научиться:**

- вести дневник по физкультурной деятельности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок , обеспечивать их оздоровительную направленность.

**Физическое совершенствование**

**Выпускник научится:**

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

-выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

-выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

- общим и индивидуальным основам личной гигиены, правилам использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки, причин травматизма на занятиях физической культуры.

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

**Знания о физической культуре**

**Физическая культура**. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание (теоритически) 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. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

**Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня.Выполнение простейших закаливающих процедур(теоритически), 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. (теоритически)

**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 вперёд и назад; гимнастический мост.

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

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

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

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

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и 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.

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

**Плавание.** Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплывание учебных дистанций: произвольным способом.(теоритически)

**Подвижные и 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; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

**Тематическое планирование 1 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Виды программного материала | Количество часов(уроков) |
| 1 | **Базовый уровень** | **50** |
| 1.1 | Основы знаний по физической культуре | **в процессе уроков** |
| 1.2 | Способы физкультурной деятельности | **в процессе урока** |
| 1.3 | Подвижные игры | **15** |
| 1.4 | Гимнастика с элементами акробатики | **14** |
| 1.5 | Легкая атлетика | **11** |
| 1.6 | Лыжная подготовка | **10** |
| 2 | **Вариативная часть** | **16** |
| 2.1 | Подвижные игры с элементами спортивных игр | **16** |
|  | Итого | **66** |

**Тематическое планирование 2-4 классы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Виды программного материала | **Количество часов(уроков)** | | |
| **2 класс** | **3 класс** | **4 класс** |
| 1 | ***Базовый уровень*** | ***50*** | ***50*** | ***50*** |
| 1.1 | основы знаний по физической культуре | в процессе уроков | в процессе уроков | в процессе уроков |
| 1.2 | Способы физкультурной деятельности | в процессе урока | в процессе урока | в процессе урока |
| 1.3 | Подвижные игры | 15 | 15 | 15 |
| 1.4 | гимнастика с элементами акробатики | 11 | 11 | 11 |
| 1.5 | Легкая атлетика | 10 | 10 | 10 |
| 1.6 | Лыжная подготовка | 14 | 14 | 14 |
| 2 | ***Вариативная часть*** | ***18*** | ***18*** | ***18*** |
| 2.1 | подвижные игры с элементами спортивных игр | 18 | 18 | 18 |
|  | ***Итого*** | ***68*** | ***68*** | ***68*** |

**Календарно-тематическоепланирование 1 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименованиеразделов и тем | | планируемыесроки | | | скорректированноесроки | |
|  | **Легкая атлетика-11часов** | |  | | |  | |
|  | ИОТ№67. Гигиена школьника. Правила поведения | | 1.09-4.09 | | |  | |
|  | Построение в шеренгу, колонну. Низкий старт | |  | |
|  | Строевые упр. Мониторинг двигательных качеств | | 7.09-11.09 | | |  | |
|  | Челночный бег 3Х10. Подвижная игра | |  | |
|  | Прыжки в верх и в длину. Расчет по порядку. | | 14.09-18.09 | | |  | |
|  | Метание на дальность. Игра «Пятнашки» | |  | |
|  | Развитие координации, ловкости, скоростных качеств | | 21.09-25.09 | | |  | |
|  | Способы передвижений. Прыжок в длину с места | |  | |
|  | Выявление наиболее эффективного темпа бега | | 28.09-2.10 | | |  | |
|  | Строевые упр. Игра в «Жмурки» | |  | |
|  |  |  | | | |  | |
|  | **Элементы спортивных игр, подвижные игры-16часов** | |  | | |  | |
|  | Режим дня. Личная гигиена. Игра «Удочка»  **входной контроль** | | 5.10-9.10 | | |  | |
|  | Упражнения на выносливость. Правила игры «Два мороза» | |  | |
|  | Развитие ритма во время бега, темп бега. Подвижная игра | | 12.10-16.10 | | |  | |
|  | Народные игры. Подвижная игра «Горелки» | |  | |
|  | Общеразвивающие упр. Бросок и ловля малого мяча | | 19.10-23.10 | | |  | |
|  | Бросок и ловля мяча в парах. Игра «Антивышибалы» | |  | |
|  | Броски мяча одной рукой. Игра «Снежки» | | 26.10-6.11 | | |  | |
|  | Упражнения с мяча у стенки. Подвижная игра «Охотники и утки» | |  | |
|  | Ведение мяча на месте и продвижении. Игра «Мяч в кругу» | | 9.11-13.11 | | |  | |
|  | Бросок мяча в кольцо. Игра «Мяч соседу» | |  | |
|  | Бросок мяча в кольцо сверху. Игра «Горячая картошка» | | 16.11-20.11 | | |  | |
|  | Баскетбольные упражнения с мячом в парах | | 23.11-27.11 | | |  | |
|  | Правилаигры «Пионербол» | |  | |
|  | Броски и ловля мяча. Игра с мячами «Передал-садись» | | 30.11-4.12 | | |  | |
|  | Разновидности ходьбы, ловля мяча на месте, ведение мяча на месте. | |  | |
|  | Ведения мяча на месте, подвижная игра с мячом | | 7.12.-11.12 | | |  | |
|  | | | | | | |  |  |
|  | **Гимнастика с основами акробатики-14 часов** | |  | | |  | |  |
| 1. 31/1 | ИОТ№68 Общеразвивающие упр. | |  | | |  | |
| 1. 32/2 | Перестроение в две шеренги, подвижная игра | | 14.12-18.12 | | |  | |
| 1. 33/3 | Упражнения «вис на шведской стенке» | |  | |
| 1. 34/4 | Выполнение перекатов. Игра «Передача мяча» | | 21.12-25.12 | | |  | |
| 1. 35/5 | Кувырок вперед. Круговая тренировка | |  | |
| 1. 36/6 | Стойка на лопатках. Упражнения на выносливость в круговой тренировке .Игра «Займи свое место» | | 28.12-31.12 | | |  | |
| 1. 37/7 | Упражнение «мост». Гимнастические передвижения. | |  | |
| 1. 38/8 | Лазание по наклонной лестнице. Подвижная игра | | 11.01-15.01 | | |  | |
| 1. 39/9 | Упражнения на равновесие. Игра «Волк во рву» | |  | |
| 1. 40/10 | Вис на перекладине и на гимнастической стенке. Упражнения на гибкость. Игра «Третий лишний» | | 18.01-22.01 | | |  | |
| 1. 41/11 | Кувырок поточным методом. Физминутки. | |  | |
| 1. 42/12 | Наклоны, «мост», полушпагат, перекат**. промежуточный контроль** | | 25.01-29.01 | | |  | |
| 1. 43/3 | Закаливание. Упражнения в парах. Упоры и равновесия на руках и голове | |  | |
| /14 | Координационные способности. Упражнения на равновесие. Лазание по канату. Игра «День и ночь» | |  | |
|  |  | |
|  | **Лыжная подготовка-10часов** | |  | | |  | |
| 1. 49/1 | ИОТ№66**.** Подготовка лыжного инвентаря. | | 1.02-5.01 | | |  | |
| 1. 50/2 | Значение лыжного спорта в укреплении здоровья | | 15.02-19.02 | | |  | |
| 1. 51/3 | Ступающий шаг. Движение на лыжах в колонне. | |  | |
| 1. 52/4 | Техника поворота переступанием | | 22.02-26.02 | | |  | |
| 1. 53/5 | Движения скользящим шагом Лыжные упражнения на выносливость | |  | |
| 1. 54/6 | Обучение спуску на лыжах | | 1.03-5.03 | | |  | |
| 1. 55/7 | Подъем на лыжах разными способами. | |  | |
| 1. 56/8 | Приемы торможения**.** | | 15.03-19.03 | | |  | |
| 1. 57/9 | Работа с лыжными палками. Движения с помощью палок | |  | |
| 1. 58/10 | Скользящий шаг с помощью палок. | | 22.03-26.03 | | |  | |
|  | |  | | |
|  | **Элементы спортивных игр, подвижные игры-15 часов** | |  | | |  | |
| 1. 70/1 | Техника безопасности во время подвижных и спортивных игр. Общеразвивающие упр. | |  | | |  | |
| 1. 71/2 | Броски и ловля малого мяча. Игра «Антивышибалы» | | 29.03-02.04 | | |  | |
| 1. 72/3 | Броски и ловля малого мяча в парах. Игра «Снежки» | |  | |
| 1. 73/4 | Упражнениям с мячом у стены. Подвижная игра «Охотники и утки» | | 05.04-09.04 | | |  | |
| 1. 74/5 | Ведение мяча на месте и в продвижении. | |  | |
| 1. 75/6 | Броски мяча в кольцо способом «снизу» | | 12.04-16.04 | | |  | |
| 1. 76/7 | Броски мяча в кольцо способом «сверху» | |  | |
| 1. 77/8 | Упражнения с мячом в парах. Игра «Чехарда» | | 19.04-23.04 | | |  | |
| 1. 78/9 | Развитие ловкости ,скорости, внимания в баскетбольных упр. | |  | |
| 1. 79/10 | Волейбольные броски и ловля мяча через сетку | | 26.04-30.04 | | |  | |
| 1. 80/11 | Броски набивного мяча из-за головы. Игра «Перекинь мяч» | |  | |
| 1. 81/12 | Развитие двигательных качеств. Игра «Удочка» | | 12.05-14.05 | | |  | |
| 1. 82/13 | Броски малого мяча в горизонтальную цель | | 17.05-21.05 | | |  | |
| 1. 83/14 | Упражнения с мячом в парах,**итоговый контроль** | |  | |
| 1. 84/15 | Ловля высоко летящего мяча .Игра «Гонки мячей» | 24.05-28.05 | |  | | | |
|  | Игры подвижные  **Итого:66 часов** |  | | | |
|  | | | | | | |

**2 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Темы уроков | Планируемыесроки | Скорректированные сроки | |
|  | **Легкая атлетика- 10часов** |  |  | |
|  | ИОТ №67 Техника безопасности, разновидности ходьбы | 01.09-04.09 |  | |
|  | ходьба по разметкам и бег с ускорением |  | |
|  | ходьба с преодолением, бег 30м | 07.09-11.09 |  | |
|  | **учет** ходьбы, челночный бег, упражнения на координацию |  | |
|  | упражнения на быстроту, бег 60м | 14.09-18.09 |  | |
|  | прыжки с поворотом 180гр., прыжок с места |  | |
|  | прыжок в длину с разбега | 21.09-25.09 |  | |
|  | метание малого мяча в горизонтальную цель |  | |
|  | **учет** метание малого мяча в горизонтальную цель, упр. в вертикальную цель | 28.09-02.10 |  | |
|  | бег по пересеченной местности |  | |
|  | **подвижные игры с элементами спортивных игр-18 ч** |  |  | |
|  | общеразвивающие упр., игра «К своим флажкам» | 05.10-09.10 |  | |
|  | игра «Два мороза», координация движений |  | |
|  | эстафеты, игра «Мяч среднему»  **входной контроль** | 12.10-16.10 |  | |
|  | скоростно- силовые упр., игра «Гони мяч по кругу» |  | |
|  | упр. на силовые способности, игра «Невод» | 19.10-23.10 |  | |
|  | упр. на выносливость, игра «Стоп» |  | |
|  | общеразвивающие упр. с мячом, игра «Подобрать мяч» |  | |
|  | упр. на быстроту, игра «Закати мяч» |  | |
| 26.10-06.11 |
|  | скоростно- силовые упр., игра «Перекати мяч» | 09.11-13.11 |  | |
|  | упр. на координацию и быстроту. Игра «Овладей мячом» |  | |
|  | общеразвивающие упр., игра «Прыгуны и пятнашки» | 16.11-20.11 |  | |
|  | эстафеты с мячом, игра «Гуси- лебеди» |  | |
|  | упражнения на выносливость, игра «Погоня с выбиванием» | 23.11-27.11 |  | |
|  | общеразвивающие упр. со скакалкой, игра «Посадка картошки» |  | |
|  | упр.на развитие быстроты, игра «Подвижная цель» | 30.11-4.12 |  | |
|  | разминочный бег, игра «Охотники и утки» |  | |
|  | броски мяча, игра «Уличные вышибалы» | 07.12-11.12 |  | |
|  | ловля мяча, игра «Братцы кролики» |  | |
|  |  |  | |  |
|  | **гимнастика с элементами акробатики-11ч** |  |  | |
|  | ИОТ №68, техника безопасности, строевые упр | 14.12-18.12 |  | |
|  | смыкание и размыкания, кувырок вперед |  | |
|  | кувырок вперед, стойка на лопатках согнув ноги | 21.12-25.12 |  | |
|  | кувырок в сторону, общеразвивающие упр. |  | |
|  | перестроение в колонне, перекат вперед в упор присев | 28.12-31.12 |  | |
|  | перестроение в две колонны, из стойки перекат |  | |
|  | передвижение по ориентирам, вис стоя и лежа | 11.01-15.01 |  | |
|  | общеразвивающие упр. с палкой, техника упражнения «стойка на лопатках» |  | |
|  | круговая тренировка, **учет** техники кувырка вперед | 18.01-22.01 |  | |
|  | техника виса стоя и лежа, подвижная игра «Змейка» |  | |
|  | размыкание в строю, поднимание согнутых и прямых ног в висе | 25.01-29.01 |  | |
|  |  |
|  | **лыжная подготовка-14 часов** |  |  | |
|  | инструктаж по ТБ. Знакомство с лыжной подготовкой | 01.012-05.02 |  | |
|  | Техника передвижения на лыжах |  | |
|  | передвижение на лыжах, игра «Шире шаг» | 08.02-12.02 |  | |
|  | скользящий шаг без палок, круговая эстафета |  | |
|  | навыки ходьбы на лыжах, ступающий шаг с широкими размахиваниями руками | 15.02-19.02 |  | |
|  | **учет**по технике скольжения без палок |  | |
|  | техника подъема на склон 20-15, техника скольжения | 22.02-26.02 |  | |
|  | оценка техники спусков и подъемов без палок |  | |
|  | техника передвижения на лыжах. подъемы и спуски | 01.03-05.03 |  | |
|  | передвижения на лыжах, передвижение скользящим шагом без палок |  | |
|  | **учет** подъемов и спусков, эстафета. | 15.03-19.03 |  | |
|  | передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе |  | |
|  | Навыки катание на санках,  **Промежуточный контроль** | 22.03-26.03 |  | |
|  | передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг |  | |
|  |  |  |  | |
|  |
|  | **подвижные игры с элементами**  **спортивных игр-15ч** |
|  | упр. на развитие ловкости, подвижная игра «Веревочка под ногами» | 29.03-02.04 |  | |
|  | игровые действия эстафет, игра «Второй лишний» |  | |
|  | упр. на развитие силы, игра «Западня» | 05.04-09.04 |  | |
|  | взаимодействие с партнером, игра «Вышибалы» |  | |
|  | броски и ловля мяча в парах, игра «Быстрая пара» | 12.04-16.04 |  | |
|  | упр. на развитие двигательных качеств, игра «Третий лишний» |  | |
|  | способы бросков мяча, игра «Пустое место» | 19.04-23.04 |  | |
|  | правила ловли мяча, игра «Бросок и ловля мяча в колонне» |  | |
|  | ведение мяча, игра «С ведением по кругу» | 26.04-30.04 |  | |
|  | Способы выполнения бросков мяча |  | |
|  | ведение и остановка мяча, игра «Пастух и овцы» | 12.05-14.05 |  | |
|  | двигательные упр. с мячом, игра «Охотники сторож и звери» |  | |
|  | **учет** ведения мяча, остановка с мячом в два шага | 17.05-21.05 |  | |
|  | техника выполнения бросков в кольцо  упр. на развитие ловкости, игра «Салки» |  | |
|  | Игры,повторение | 24.05-28.05 |  | |
|  | Итого ;68 часоа |  |  | |

|  |
| --- |
|  |

**3 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | Наименование разделов и тем | | Планируемые сроки | Скоректированные сроки | |
|  | | | **Легкая атлетика-10ч** | |  |  | |
|  | | | Инструктаж по ТБ. Упражнения на выносливость. Высокий старт | | 1.09-04.09 |  | |
|  | | | Техника прыжка в длину с места  Бег 30м. Развитие быстроты | |  | |
|  | | | Учет техники высокого старта. Метание малого мяча | | 07.09-11.09 |  | |
|  | | | Челночный бега 3x10 м. Техника разбега в прыжках в длину. | |  | |
|  | | | медленного бега до 6 мин. Подвижная игра «Перетяжки» | | 14.09-18.09 |  | |
|  | | | Техника прыжков. Учет выполнения прыжков с места | |  | |
|  | | | Навыки прыжков со скакалкой. Подтягивание , пресс, отжимание | | 21.09-25.09 |  | |
|  | | | Метание мяча в цель с 6 м. Учет челночный бега 3x10 м | |  | |
|  | | | Бег с изменением шагов. «Стоп» подвижная игра с передачей мяча | | 28.09-2.10 |  | |
|  | | | Учет бега на 30 м, подвижная игра «Гуси» | |  | |
|  | | | **Подвижные игры с элементами спортивных игр-18ч** | |  |  | |
|  | | | Упражнения с мячом, « Гонка мяча по кругу» подвижная игра с передачей мяча по кругу | | 5.10-9.10 |  | |
|  | | | Броски и ловля мяча в паре, подвижная игра «Не давай мяча водящему» | |  | |
|  | | | **Учет** бросков и ловли мяча, подвижная игра «Вышибалы» | | 12.10-16.10 |  | |
|  | | | «Мяч к среднему» подвижная игра с несколькими командами, броски различными способами | |  | |
|  | | | «Гонка мячей по кругу» броски мяча сопернику  **Входной контроль** | | 19.10-23.10 |  | |
|  | | | «Мяч через середину» подвижная игра, упражнения с мячом у стены | |  | |
|  | | | Быстрота при бросках и ловле мяча. Подвижная игра «Охотники и утки» | | 26.10-06.11 |  | |
|  | | | Броски в кольцо, подвижная игра «Антивышибалы» | |  | |
|  | | | **Учет** броска в кольцо, подвижная игра «Через центр» | | 9.11-13.11 |  | |
|  | | | Упражнения с баскетбольными мячами | |  | |
|  | | | Ведение мяча приставными шагами | | 16.11-20.11 |  | |
|  | | | Броски набивного мяча разными способами, подвижная игра «Передача в колонне» | |  | |
|  | | | Подвижная игра «Вышибалы с двумя мячами», броски набивным мячом | | 23.11-27.11 |  | |
|  | | | Ведение мяча - **учет**, подвижная игра «Передал - садись» | |  | |
|  | | | Бросок мяча в корзину, подвижная игра «Передал -ложись» | | 30.11-4.12 |  | |
|  | | | Ведение мяча с изменением направления | |  | |
|  | | | Повороты с мячом на месте, подвижная игра «Мяч водящему» | | 7.12-11.12 |  | |
|  | | Повороты с мячом и изменение направления, учет | | |  | |
|  |  | | | |  |  | |
|  | | |  |  | |
|  | | | **Гимнастика-11ч** | |  |  | |
|  | | | ИОТ№ 68, упражнения на координацию движений подвижная игра | | 14.12-18.12 |  | |
|  | | | Перестроения в движении, подвижная игра «Волна» | |  | |
|  | | | Вис на перекладине на время, подвижная игра «Догонялки на марше» | | 21.12-25.12 |  | |
|  | | | Упражнения на гибкость, ловкость, координацию | |  | |
|  | | | Кувырок вперед. Подвижная игра «Веер» | | 28.12-31.12 |  | |
|  | | | Упражнение стойка на лопатках. Подвижная игра «Посадка картофеля» | |  | |
|  | | | Упражнение «мост». Построения и перестроения | | 11.01-15.01 |  | |
|  | | | Круговая тренировка, наклон вперед из положения стоя | |  | |
|  | | | Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девочки), подтягивание на перекладине(мальчики) | | 18.01-22.01 |  | |
|  | | | Ходьба противоходом и змейкой, лазание по гимнастической стенке | |  | |
|  | | | Лазание по гимнастической стенке, и переход на наклонную скамейку | | 25.01-29.01 |  | |
|  | | |  |  | | |  |
|  | | | **Лыжная подготовка-14ч** | |  |  | |
|  | | | Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Экипировка | | 01.02-05.02 |  | |
|  | | | Передвижения на лыжах Техника ступающего шага | |  |  | |
|  | | | Скользящий шаг без палок. **Учет** техники ступающего шага | | 08.02-12.02 |  | |
|  | | | Подъемы и спуски. Подвижная игра «Догони» | |  | |
|  | | | **Учет** техники скользящего шага без палок. Техника спусков и подъемов | | 15.02-19.02 |  | |
|  | | | Подъемы и спуски в средней стойке. Поворот переступанием | |  | |
|  | | | Техника торможения плугом. Дистанция до 1,5 км | | 22.02-26.02 |  | |
|  | | | Подъем на склон лесенкой. Торможение плугом | |  | |
|  | | | **Учет** умений торможения плугом. Передвижения на лыжах. | | 01.03-05.03 |  | |
|  | | | Техника передвижения на лыжах. Дистанция до 2 км | |  | |
|  | | | Подъем. Техника скольжения. Катание с горки. | | 15.03-19.03 |  | |
|  | | | Подъемы и спуски. Упражнения на выносливость. | |  | |
|  | | | Техника скольжения без палок. Подвижная игра «Салки на лыжах» | | 22.03-26.03 |  | |
|  | | | Техника передвижения на лыжах. Учет техники скольжения без палок. | |  | |
|  | | | **Подвижные игры с элементами спортивных игр-15ч** | |  |  | |
|  | | | Общеразвивающие упражнения с мячом, подвижная игра «Заяц без логова» | | 29.03-02.04 |  | |
|  | | | Ведение мяча правой и левой рукой, подвижная игра «Паровозики» | |  | |
|  | | | Броски в цель, подвижная игра «Борьба за мяч»  **Промежуточный контроль** | | 05.04-09.04 |  | |
|  | | | Ведение мяча в движении, подвижная игра «Кузнечики» | |  | |
|  | | | Ловля и передача мяча в треугольниках, эстафеты с мячом | | 12.04-16.04 |  | |
|  | | | Упражнения на координацию, подвижная игра «Вол во рву» | |  | |
|  | | | Ведения мяча шагом и бегом. Подвижная игра «Старт после броска» | | 19.04-23.04 |  | |
|  | | | **Учет** ведение мяча правой и левой рукой | |  | |
|  | | | Ловля и передача мяча в движении, эстафеты в парах | | 26.04-30.04 |  | |
|  | | | Броски мяча от груди, подвижная игра «Подобрать мяч» | |  | |
|  | | | Ведение мяча с изменением направления, мини игра в баскетбол | | 12.05-14.05 |  | |
|  | | | Ловля и передача нескольких мячей в кругу | |  | |
|  | | | Броски мяча в кольцо в парах, подвижная игра «Вышибалы с двумя мячами» | | 17.05-21.05 |  | |
|  | | | Ведение мяча приставными шагами, подвижная игра «Ловцы» | |  | |
| **68.** | | | Игра ,повторение | | 24.05-28.05 |  | |
|  | | | **Итого 68 часов** | |  |  | |

**4 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов и тем** | | | **Планируемые сроки** | **Скорректированные сроки** |
|  | **Легкая атлетика-10ч** | | |  |  |
|  | ИОТ№67 Разнообразная ходьба, бег с разным темпом, подвижная игра « Смена сторон» | | | 1.09-4.09 |  |
|  | Беговые упражнения, встречные эстафеты | | |  |
|  | Бег 30м, комплекс на развитие физических качеств | | | 7.09-11.09 |  |
|  | Встречные эстафеты**, учет бега**, подвижная игра «Кот и мыши» | | |  |
|  | Прыжковые упражнения, прыжки в длину, игра «Невод» | | | 14.09-18.09 |  |
|  | Прыжки в длину с разбега, упражнения для развития скоростно-силовых качеств | | |  |
|  | **Учет прыжка в длину с разбега**, упражнения на координацию, подвижная игра | | | 21.09-25.09 |  |
|  | Навыки равномерного бега по дистанции, высокий и низкий старт | | |  |
|  | Метание мяча, подвижная игра «Охотники и утки» | | | 28.09-2.10 |  |
|  | **Учет метания теннисного мяча**, эстафеты с предметами | | |  |
|  | **Подвижные игры с элементами спортивных игр-18 часов** | | |  |  |
|  | ИОТ№64 Движения при передачи баскетбольного мяча. Упражнения с мячами | | | 5.10-9.10 |  |
|  | Движения при ловле баскетбольного мяча. Упражнения с мячами | | |  |
|  | Общеразвивающие упражнения с мячами, ведение баскетбольного мяча | | | 12.10-16.10 |  |
|  | Техника выполнения бросков по кольцу способом «снизу», подвижная игра «Салки с мячом» | | |  |
|  | Броски по кольцу способом «снизу» после ведения мяча, подвижная игра | | | 19.10-23.10 |  |
|  | Броски в кольцо способом «сверху», баскетбольные упражнения в парах | | |  |
|  | Повороты на месте с мячом, эстафеты  **Входной контроль** | | | 26.10-6.11 |  |
|  | Ловля и прием мяча в парах, передача мяча в движении | | |  |
|  | Ведение мяча в движении, упражнения для развития глазомера | | | 9.11-13.11 |  |
|  | Баскетбольные упражнения в парах, тройках, подвижная игра «Штандор» | | |  |
|  | Ведение мяча с изменением направления, броски по кольцу | | | 16.11-20.11 |  |
|  | **Учет ведения мяча**. Эстафеты с элементами баскетбола | | |  |
|  | Передвижения в баскетболе, передача и прием мяча | | | 23.11-27.11 |  |
|  | Передача и прием мяча в парах, тройках, подвижная игра «Мяч соседу» | | |  |
|  | **Учет передачи и приема мяча,** игра в мини-баскетбол | | | 30.11-4.12 |  |
|  | Ведение и остановки в два шага, индивидуальная работа с мячом | | |  |
|  | Остановка в два шага, повороты с мячом, передача партнеру | | | 7.12-11.12 |  |
|  | Броски одной рукой различными способами, подвижная игра | | |  |
|  |  |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики-11ч** | | |  |  |
|  | ИОТ№ 68 Строевые упражнения, ходьба по гимнастической скамейке | | | 14.12-18.12 |  |
|  | Общеразвивающие упражнения, подвижная игра «Посадка картофеля» | | |  |
|  | Двигательные качества-подъем туловища на время, комплекс упражнений | | | 21.12-25.12 |  |
|  | Группировка ,перекаты в группировке, кувырки | | |  |
|  | Стойка на лопатках,, «Мост», подвижная игра «На буксире» | | | 28.12-31.12 |  |
|  | Прыжки со скакалкой, упражнения на равновесие, упоры | | |  |
|  | Опорные прыжки через козла, подвижная игра «Удочка» | | | 11.01-15.01 |  |
|  | Упражнения с набивными мячами разного веса, подвижная игра | | |  |
|  | Упражнения на развитие двигательных качеств, круговая тренировка | | | 18.01-22.01 |  |
|  | Перемахи, висы, подвижная игра «Ниточка и иголочка» | | |  |
|  | Упражнения на перекладине, Общеразвивающие упражнения | | | 25.01-29.01 |  |
|  | **Лыжная подготовка-14ч** | | |  |  |
|  | ИОТ№ 66, Скользящий ход с палками и без палок | | |  |
|  | Подъем и спуск на небольших уклонах, пользование инвентарем | | | 01.02-05.02 |  |
|  | Повороты с переступанием, скользящий ход с палками | | |  |
|  | Попеременный двушажный ход, навыки скольжения | | | 08.02-12.02 |  |
|  | Подъем «лесенкой», спуск в высокой и низкой стойке | | |  |
|  | Попеременный двушажный ход без палок, встречные эстафеты | | | 15.02-19.02 |  |
|  | Скользящий шаг, попеременный двушажный ход с палками | | |  |
|  | Повороты на месте, лыжные эстафеты,  **Промежуточный контроль** | | | 22.02-26.02 |  |
|  | Подъем ступающим шагом, скользящий шаг без палок | | |  |
|  | Передвижение на лыжах 700м, 800м, 1000м, катание с горки | | | 01.03-05.03 |  |
|  | Повороты с переступание в движении ,**учет переменного двухшажного хода с палками** | | |  |
|  | Торможение «упором», прохождение дистанции 1000м | | | 15.03-19.03 |  |
|  | **Учет спуска в высокой стойке,** равномерное скольжение на лыжах | | |  |
|  | Спуски и подъемы на лыжах, дистанция 1500м | | 22.03-26.03 | |  |
|  | | |
|  |
|  | |  | |  |  |
|  | | **Подвижные игры с элементами спортивных игр-15ч** | |  |  |
|  | | ИОТ№ 64 Техника бросков и ловли волейбольного мяча | |  |  |
|  | | Ловля мяча, прыжки в два шага к сетке, , подвижная игра | | 29.03-02.04 |  |
|  | | Броски через сетку различными способами в парах | |  |
|  | | Броски мяча из зоны подачи, игры эстафеты с волейбольным мячом | | 5.04-9.04 |  |
|  | | Подача мяча через сетку броском одной руки | |  |
|  | | Положение рук и ног в волейболе, игра в мини-волейбол | | 12.04-16.04 |  |
|  | | Прием и передача мяча сверху и снизу, подвижная игра «Выстрел в небо» | |  |
|  | | Упражнения с волейбольным мячом в парах, игры эстафеты | | 19.04-23.04 |  |
|  | | Верхняя передача мяча с верхним подбрасыванием, игра в мини-волейбол | |  |
|  | | **Учет бросков через сетку различными способами** | | 26.04-30.04 |  |
|  | | Нижняя передача мяча с собственным подбрасыванием | |  |
|  | | Прием снизу набрасыванием мяча партнером | | 12.05-14.05 |  |
|  | | Верхняя передача мяча в парах, эстафеты с мячом с элементами волейбола | |  |
|  | | **Учет подачи мяча через сетку броском одной руки,** игра «пионербол» | | 17.05-21.05 |  |
|  | | Упражнения с элементами волейбола, подвижная игра | | 24.05-28.05 |  |
|  | | Итого:68 часов | |  |  |

**СОГЛАСОВАНО**

Протокол заседания ШМО

естественнонаучного цикла

От 28.08.2020

Протокол №\_\_\_\_

**СОГЛАСОВАНО**

Зам.директора по УВР

\_\_\_\_\_\_\_Л.Г.Кемайкина

28.08.2020