Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Бичуринская начальная школа-детский сад»

Мариинско-Посадского района Чувашской Республики

«РАССМОТРЕНА» «УТВЕРЖДЕНА»

на заседании педагогического приказом №26-УВР

совета от 19.08.2022г.

(протокол № 1 от 16.08.2022г.)

**Рабочая программа**

**учебного предмета**

**«Физическая культура»**

**2-4 классы (УМК «Школа России»)**

на 2022 - 2023учебный год

Программа разработана

учителями начальных классов

первой квалификационной категории

Красновой Надеждой Анатольевной

Макаровой Светланой Евгеньевной

с. Бичурино, 2022 г.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Личностные результаты**

*У обучающихся будет сформировано:*

• активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

• проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

• проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

• оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

*Обучающиеся получат возможность для формирования:*

- чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

- уважительного отношения к культуре других народов;

- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

- этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

- самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты**

***Регулятивные УУД***

*У обучающихся будет сформировано:*

* способность обучающегося принимать и сохранять учебную цель и задачи; самостоятельно преобразовывать практическую задачу в познавательную; умение планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации и искать средства ее осуществления; умение контролировать и оценивать свои действия, вносить коррективы в их выполнение на основе оценки и учета характера ошибок, проявлять инициативу и самостоятельность в обучении;
* умение осуществлять информационный поиск, сбор и выделение существенной информации из различных информационных источников;
* умение использовать знаково­символические средства для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебно­познавательных и практических задач;
* способность к осуществлению логических операций сравнения, анализа, обобщения, классификации по родовидовым признакам, к установлению аналогий, отнесения к известным понятиям;
* умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных проблем, принимать на себя ответственность за результаты своих действий.

*Обучающиеся получат возможность для формирования:*

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

***Познавательные УУД***

*У обучающихся будет сформировано:*

* умение оценивать правильность выполнения элементов техники и подбирать собственные (индивидуальные) варианты их выполнения;
* умение самостоятельно выбирать эффективные способы решения учебных и познавательных задач по предмету «Физическая культура»;
* умение формировать для себя задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
* овладение основами технологий самоконтроля, самооценки, осуществление осознанного выбора учебной и познавательной деятельности;
* умение правильно оценивать собственные физические возможности в решении поставленных предметных задач;

*Обучающиеся получат возможность для формирования:*

* умение соотносить свои действия с планируемыми результатами по программным видам спорта;
* формирование навыков и умений смыслового чтения дополнительной литературы по предмету «Физическая культура»;
* умение применять модели, графики и схемы для формирования знаний терминологии, средств и методов тренировки в легкой атлетике и т.д.;
* способность и готовность к использованию информационно-коммуникационных технологий (ИКТ) в целях обучения и развития.

***Коммуникативные УУД***

*Обучающийся научится:*

• ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;

• способность к оценке своей учебной деятельности;

• основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;

*Обучающийся получит возможность научиться:*

ориентации в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;

знаниям основных моральных норм и ориентация на их выполнение;

развитию этических чувств

умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность при занятиях физическими упражнениями;

формирование и развитие компетентности в области использования ИКТ.

**Предметные результаты**

* формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, 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 (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

**1 класс**

***Обучающий научится:***

Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских играх;

О способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;

О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

Об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;

О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;

О физических качествах и общих правилах их тестирования;

Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;

О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

***Обучающийся получит возможность научиться:***

Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать рыжим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;

Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

**2 класс**

***Обучающий научится:***

О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

Об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;

О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;

О физических качествах и общих правилах их тестирования;

Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;

О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

***Обучающийся получит возможность научиться:***

Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать рыжим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;

Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

**3 класс**

***Обучающий научится:***

самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики,

закаливающие процедуры,

применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

***Обучающийся получит возможность научиться:***

Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать рыжим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;

Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

**4 класс**

***Обучающий научится:***

• планирование занятий физическими упражнениями

режиме дня, организация отдыха и досуга с использование средств физической культуры;

• изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

• представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

• измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

• оказание посильной помощи и моральной поддержкам

сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелтельное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;

• организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

• бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;

***Обучающийся получит возможность научиться:***

Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.

Развивать физические качества

Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятии.

Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств.

Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.

Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз

**2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на начальном уровне обучения.**

Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса. Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих одному человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств, состояния сохранных функций — двигательных, сенсорных, психических, интеллектуальных. Основная задача учителя на уроке состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимальные условия для его «собственного роста». При индивидуальном подходе на уроках физической культуры данный подход реализуется полностью и зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя.

Основные физические упражнения для детей с нарушением состояния здоровья: передвижения: ходьба, бег, подскоки; общеразвивающие упражнения: без предметов; с предметами (гимнастические палки, обручи, мячи разные по качеству, цвету, весу, твердости, размеру, мешочки с песком, гантели 0,5 кг и др.); на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, низкая перекладина, ребристая доска и т.д.); упражнения на формирование навыка правильной осанки; для укрепления сводов стопы; для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата (укрепления мышц спины, живота, плечевого пояса, нижних и верхних конечностей); на развитие дыхательной и сердечно- сосудистой систем; на развитие равновесия, координационных способностей (согласованность движений рук и ног, тренировка вестибулярного аппарата и пр.); на развитие точности движений и дифференцировки усилий; лазанье и перелазание (преодоление различных препятствий); на физическое расслабление мышц (релаксация мышц), сознательное снижение тонуса различных групп мышц. Они могут иметь как общий, так и локальный характер; специальные упражнения по обучению приемам пространственной ориентировки на основе использования и развития анализаторов; упражнения для развития мелкой моторики рук; для зрительного тренинга; упражнения по плаванию оздоровительного направления; упражнения по лыжной подготовке (скандинавской ходьбе) оздоровительной направленности. Рекомендуемые игры – городки, мини гольф, баскетбол, футбол.

**Раздел «Знания о физической культуре»**

***Обучающийся научится:***

* ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
* характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
* раскрывать на примерах (из истории или из личного опыдоровья, развития основных систа) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;

***Обучающийся получит возможность научиться:***

* выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

**Раздел «Физическое совершенствование»**

***Обучающийся научится:***

* выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
* выполнять организующие строевые команды и приемы;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

***Обучающийся получит возможность научиться:***

* сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
* играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
* выполнять передвижения на лыжах

1 класс

***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 как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

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

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

***Лёгкая атлетика***

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

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

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

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

.

***Гимнастика с основами акробатики***

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

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

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

***Лыжные гонки***

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

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

***Подвижные игры, элементы спортивных игр***

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

«Легкая атлетика», «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро поместам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

«Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

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

2 класс

**Легкая атлетика**

Правила безопасности на уроках легкой атлетики. Ходьба и бег. Высокий старт. Техника бега на 30 м с высокого старта. Техника выполнения прыжков. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега. Совершенствование техники выполнения прыжков с учетом результатов. Различные виды бега, многоскоки. Учет по технике различных видов бега. Отработка техники метания малого мяча в цель. Лазание. Контроль по метанию мяча в цель. Строевые упражнения. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному, в колонну по два. Стойка на лопатках с медленным выпрямлением ног. Перестроение из колонны по одному в колонну по три. Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Правила безопасности на уроках по подвижным спортивным играм. Овладение умения в ловле и передаче мяча партнеру. Ловля и передача мяча на месте в парах. Ведение мяча шагом. Остановка в движении по звуковому сигналу. ОРУ. Игра «К своим флажкам», «Пятнашки», «Прыгающие воробушки».

**Гимнастика с элементами акробатики**

Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, перекат вперед в упор присев. Комбинация из изученных элементов. Освоение висов и упоров. Упражнения в висе на гимнастической стенке. Упражнения в упоре на бревне, гимнастической скамейке. Освоение навыков лазания и перелезания. Лазание по гимнастической скамейке и стенке. Перелезание через коня. Лазание по канату (произвольным способом). Техника безопасности на легкой атлетике. Техника выполнения прыжков. Учет по прыжкам в длину с места. Учет по бегу 30 м. Совершенствование техники метания мяча и прыжков длину с разбега. Учет по прыжкам в длину с разбега. Учет по метанию мяча

**Подвижные спортивные игры**

Ловля и передача мяча в движении. Броски мяча в цель (обруч на полу). Броски мяча в цель (щит, мишень). Броски мяча в кольцо. Ведение мяча на месте левой и правой рукой. Ведение мяча правой и левой рукой в движении (шагом). Ведение мяча правой и левой рукой в движении (бегом). Закрепление в ловле и передачи мяча. Игра «Мяч водящему». «Играй, играй, мяч не теряй». Закрепление в бросках и ловле мяча (игра «Мяч в корзине»). Закрепление в ловле, передачи и ведении мяча. Игры с ведением мяча. Игры с ловлей и передачей мяча. Итоговый контроль по передаче, ловле, ведению мяча. Эстафета «Гонка мяча»

**Лыжная подготовка**

Правила безопасности на уроках по лыжной подготовке. Ознакомление с техникой передвижения на лыжах. Техника скользящего шага. Закрепление техники скользящего шага. Совершенствование техники скользящего шага. Учет по технике скользящего шага. Подъем на склон ступающим шагом. Спуск со склона в основной стойке. Подъем на склон «лесенкой». Отработка техники подъема и спуска со склона. Закрепление техники передвижения на лыжах. Совершенствование техники передвижения на лыжах. Учет по технике подъемов и спусков. Скользящий шаг. Подъемы и спуски изученными способами. Передвижение на лыжах до 1,5 км. Контроль прохождения дистанции на лыжах. Прохождение дистанции на лыжах до 1,5 км Контроль прохождения дистанции на лыжах до 1,5 км. Техника безопасности на уроках гимнастики. Разучивание акробатических упражнений. Кувырок вперед в группировке.

**Подвижные игры на основе баскетбола**

Специальные передвижения без мяча. Ведение мяча. Броски мяча в корзину. Подвижные игры на материале баскетбола. Ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

**Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств (для учащихся, перенесших определенные заболевания)**

***Основы знаний.***

* Параметры правильной осанки и как ее проверить. Дыхание при выполнении упражнений, восстановительное дыхание. Сведения при ортопедическом режиме (о правилах выработки и сохранении правильной осанки).
* Оказание первой помощи при травме нижних и верхних конечностей
* Опорно-двигательный аппарат и его значение. Осанка показатель физического здоровья.
* Органы дыхания, Значение правильного дыхания для здоровья.
* Закаливание и его влияние на организм. Правила закаливания.
* Органы зрения. Профилактика утомления, связанного с учебной деятельностью.
* Соблюдение режима дня. Утренняя гигиеническая гимнастика. Правила ее составления
* О здоровом образе жизни, его значении для человека по сравнению с нездоровым образом жизни.
* Значение физической культуры в жизни человека
* О работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем
* О терминалогии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм
* Об общих и индивидуальных основах личной гигиены

***Общеразвивающие упражнения***

* Основные положения рук и ног. Движения рук вперед, в сторон, вверх. Наклоны и повороты головы и туловища. Приседание, упоры, седы в разных исходных положениях. Упражнения с предметами: гимнастическими обручами, палками, скакалками, мячами. Ползание по скамейке и лазание на гимнастической стенке.

***Упражнения для профилактики плоскостопия***

* Ходьба с параллельной постановкой стоп: на носках на наружном своде стопы, по наклонной поверхности, лазание по гимнастической стенке.
* Общеразвивающие упражнения стоя и сидя на гимнастической скамейке, коврике: Сгибание-разгибание стоп, перекаты стопы с пятки на носок, сводить и разводить пятки носки, разнообразные движения пальцами, передвижение и скольжение стоп.
* Упражнения с предметами: катание стопой мяча, палки, поднимание мячей стопами, перекладывание пальцами стоп мелких предметов, ходьба по гимнастической палке елочкой, правым и левым боком мелкими шажками

***Упражнения для развития координации движений и функций равновесия***

* Ходьба с параллельной постановкой стоп на носках, на наружном своде стопы, по гимнастической скамейке, наклонной поверхности
  + различным положением рук. Лазание на гимнастической стенке. Упражнения с использованием фитнес-мяча.

***Упражнения на улучшения ориентации в пространстве***

* Движения рук в основных направлениях из различных исходных положений.
* Поиск предметов (без зрительного контроля) по словесным ориентирам (дальше, ближе, правее, левее и т.д.)
* Перемещение по звуковому сигналу и воспроизведение в ходьбе отрезков длиной 5м

***Упражнения для укрепления осанки***

* лопатками, плечами, пятками. Висы простые и смешанные упражнения стоя у вертикальной плоскости, касаясь ее затылком. Приседание на всей стопе, пятках. Общеразвивающие упражнения лежа на спине, животе с предметами и без предметов и упражнения на боку.
* Упражнения с грузом на голове-с мешочками, упражнения с гимнастическими палками

***Упражнения для увеличения гибкости позвоночника, эластичности мышц и подвижности в суставах.***

* Комплексы упражнений для увеличения гибкости позвоночника
* Наклоны, махи, круговые вращения с большой амплитудой.

***Дыхательные специальные упражнения***

* Обучение правильному ритму дыхания стоя, сидя и лежа.
* Обучение диафрагмальному, нижнему грудному и смешанному дыханию.

3 класс

**Легкая атлетика**

Правила безопасности на уроках легкой атлетики. Ходьба и бег. Высокий старт. Техника бега на 30 м с высокого старта. Комплексный урок.

Техника выполнения прыжков. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега. Совершенствование техники выполнения прыжков с учетом результатов. Различные виды бега, многоскоки. Ловля и передача мяча на месте в парах. Подвижные игры на основе баскетбола. «Алфавит», «Зеркало», «Дерево дружбы», «Бег сороконожек». Эстафеты. Игра «Пятнашки». Ловля и передача мяча в движении. Броски мяча в цель(обруч на полу). Игра «Попади в обруч». Броски мяча в цель (щит, мишень). Броски мяча в кольцо. Ведение мяча правой и левой рукой в движении (бегом)

**Лыжная подготовка**

Техника скользящего шага. Совершенствование скользящего шага без палок. Подъем на склон ступающим шагом. Спуск со склона в основной стойке. Совершенствование техники передвижения на лыжах до 1 км. Прохождение дистанции на лыжах до 1,5 км. Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. Поворот переступанием. Лыжная эстафета

**Гимнастика с элементами акробатики**

Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по три. Разучивание акробатических упражнений. Стойка на лопатках с медленным выпрямлением ног. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Упражнения «мост» из положения лежа на спине. Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения. Упражнения в лазании и перелезании. Развитие гибкости. Лазание по гимнастической скамейке и стенке. Перелезание через коня. Лазание по канату (произвольным способом).

**Легкая атлетика**

Техника безопасности на легкой атлетике. Прыжок в длину с места. Бег 30 м. Отработка техники выполнения прыжков в длину ( с разбега) и бега. Совершенствование техники метания мяча и прыжков в длину с разбега. Учет по прыжкам в длину с разбега. Совершенствование техники метания мяча и бега. Учет по метанию мяча. Развитие выносливости – бег на расстояние и на заданное время.

4 класс

**Легкая атлетика**

Правила безопасности на уроках легкой атлетики. Ходьба и бег. Высокий старт. Техника бега на 30 м с высокого старта. Техника выполнения прыжков. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега. Совершенствование техники выполнения прыжков с учетом результатов. Различные виды бега, многоскоки. Учет по технике различных видов бега. Отработка техники метания малого мяча в цель. Лазание. Контроль по метанию мяча в цель. Строевые упражнения. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному, в колонну по два. Стойка на лопатках с медленным выпрямлением ног. Перестроение из колонны по одному в колонну по три. Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Правила безопасности на уроках по подвижным спортивным играм. Овладение умения в ловле и передаче мяча партнеру. Ловля и передача мяча на месте в парах. Ведение мяча шагом. Остановка в движении по звуковому сигналу. ОРУ. Игра «К своим флажкам», «Пятнашки», «Прыгающие воробушки».

**Гимнастика с элементами акробатики**

Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, перекат вперед в упор присев. Комбинация из изученных элементов. Освоение висов и упоров. Упражнения в висе на гимнастической стенке. Упражнения в упоре на бревне, гимнастической скамейке. Освоение навыков лазания и перелезания. Лазание по гимнастической скамейке и стенке. Перелезание через коня. Лазание по канату (произвольным способом). Техника безопасности на легкой атлетике. Техника выполнения прыжков. Учет по прыжкам в длину с места. Учет по бегу 30 м. Совершенствование техники метания мяча и прыжков длину с разбега. Учет по прыжкам в длину с разбега. Учет по метанию мяча

**Подвижные спортивные игры**

Ловля и передача мяча в движении. Броски мяча в цель (обруч на полу). Броски мяча в цель (щит, мишень). Броски мяча в кольцо. Ведение мяча на месте левой и правой рукой. Ведение мяча правой и левой рукой в движении (шагом). Ведение мяча правой и левой рукой в движении (бегом). Закрепление в ловле и передачи мяча. Игра «Мяч водящему». «Играй, играй, мяч не теряй». Закрепление в бросках и ловле мяча (игра «Мяч в корзине»). Закрепление в ловле, передачи и ведении мяча. Игры с ведением мяча. Игры с ловлей и передачей мяча. Итоговый контроль по передаче, ловле, ведению мяча. Эстафета «Гонка мяча»

**Лыжная подготовка**

Правила безопасности на уроках по лыжной подготовке. Ознакомление с техникой передвижения на лыжах. Техника скользящего шага. Закрепление техники скользящего шага. Совершенствование техники скользящего шага. Учет по технике скользящего шага. Подъем на склон ступающим шагом. Спуск со склона в основной стойке. Подъем на склон «лесенкой». Отработка техники подъема и спуска со склона. Закрепление техники передвижения на лыжах. Совершенствование техники передвижения на лыжах. Учет по технике подъемов и спусков. Скользящий шаг. Подъемы и спуски изученными способами. Передвижение на лыжах до 1,5 км. Контроль прохождения дистанции на лыжах. Прохождение дистанции на лыжах до 1,5 км Контроль прохождения дистанции на лыжах до 1,5 км. Техника безопасности на уроках гимнастики. Разучивание акробатических упражнений. Кувырок вперед в группировке.

**Подвижные игры на основе баскетбола**

Специальные передвижения без мяча. Ведение мяча. Броски мяча в корзину. Подвижные игры на материале баскетбола. Ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

**Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств (для учащихся, перенесших определенные заболевания)**

***Основы знаний.***

* Параметры правильной осанки и как ее проверить. Дыхание при выполнении упражнений, восстановительное дыхание. Сведения при ортопедическом режиме (о правилах выработки и сохранении правильной осанки).
* Оказание первой помощи при травме нижних и верхних конечностей
* Опорно-двигательный аппарат и его значение. Осанка показатель физического здоровья.
* Органы дыхания, Значение правильного дыхания для здоровья.
* Закаливание и его влияние на организм. Правила закаливания.
* Органы зрения. Профилактика утомления, связанного с учебной деятельностью.
* Соблюдение режима дня. Утренняя гигиеническая гимнастика. Правила ее составления
* О здоровом образе жизни, его значении для человека по сравнению с нездоровым образом жизни.
* Значение физической культуры в жизни человека
* О работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем
* О терминалогии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм
* Об общих и индивидуальных основах личной гигиены

***Общеразвивающие упражнения***

* Основные положения рук и ног. Движения рук вперед, в сторон, вверх. Наклоны и повороты головы и туловища. Приседание, упоры, седы в разных исходных положениях. Упражнения с предметами: гимнастическими обручами, палками, скакалками, мячами. Ползание по скамейке и лазание на гимнастической стенке.

***Упражнения для профилактики плоскостопия***

* Ходьба с параллельной постановкой стоп: на носках на наружном своде стопы, по наклонной поверхности, лазание по гимнастической стенке.
* Общеразвивающие упражнения стоя и сидя на гимнастической скамейке, коврике: Сгибание-разгибание стоп, перекаты стопы с пятки на носок, сводить и разводить пятки носки, разнообразные движения пальцами, передвижение и скольжение стоп.
* Упражнения с предметами: катание стопой мяча, палки, поднимание мячей стопами, перекладывание пальцами стоп мелких предметов, ходьба по гимнастической палке елочкой, правым и левым боком мелкими шажками

***Упражнения для развития координации движений и функций равновесия***

* Ходьба с параллельной постановкой стоп на носках, на наружном своде стопы, по гимнастической скамейке, наклонной поверхности
  + различным положением рук. Лазание на гимнастической стенке. Упражнения с использованием фитнес-мяча.

***Упражнения на улучшения ориентации в пространстве***

* Движения рук в основных направлениях из различных исходных положений.
* Поиск предметов (без зрительного контроля) по словесным ориентирам (дальше, ближе, правее, левее и т.д.)
* Перемещение по звуковому сигналу и воспроизведение в ходьбе отрезков длиной 5м

***Упражнения для укрепления осанки***

* лопатками, плечами, пятками. Висы простые и смешанные упражнения стоя у вертикальной плоскости, касаясь ее затылком. Приседание на всей стопе, пятках. Общеразвивающие упражнения лежа на спине, животе с предметами и без предметов и упражнения на боку.
* Упражнения с грузом на голове-с мешочками, упражнения с гимнастическими палками

***Упражнения для увеличения гибкости позвоночника, эластичности мышц и подвижности в суставах.***

* Комплексы упражнений для увеличения гибкости позвоночника
* Наклоны, махи, круговые вращения с большой амплитудой.

***Дыхательные специальные упражнения***

* Обучение правильному ритму дыхания стоя, сидя и лежа.
* Обучение диафрагмальному, нижнему грудному и смешанному дыханию.

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.

Базовый компонент составляет основу государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся, с учетом местных особенностей работы школы.

Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного, внеурочного направления, продленного дня; внеклассная работа и физкультурно-массовые мероприятия.

В базовую часть входят:

**«Знания о физической культуре»**

* *Физическая культура.* Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, ходьба на лыжах, плавание 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. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.
* *Физические упражнения.* Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: сила, быстрота, выносливость, гибкость и равновесие. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**«Способы физкультурной деятельности»**

* *Самостоятельные занятия.* Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;
* *Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.* Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.
* *Самостоятельные игры и развлечения.* Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах)

**«Физическое совершенствование».**

* *Физкультурно-оздоровительная деятельность.* Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушения осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.
* *Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.* Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты, стойка на лопатках, кувырки вперед и назад, гимнастический мост. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. 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 перелазания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке
* *Легкая атлетика.* Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками 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 передвижением, в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание. Броски: большого мяча на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.
* *Лыжные гонки.* Передвижение на лыжах, повороты, спуски, подъемы, торможения.
* *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, ловкость, быстроту. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость, 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, прием и передача мяча, подвижные игры на материале волейбола.

**Подвижные игры с элементами спортивных игр**

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не уронимешочек», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей», «Парашютисты», «Догонялкина марше», «Увертывайся от мяча»; игровые задания с использованием строевых упражненийтипа: «Становись - разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки». «Волк во рву», Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний»; «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

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

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7-8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7-8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам «Мини-футбол»; подвижные игры «Точная передача», «Передал - садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед вверх; нижняя прямая подача; бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта», «Брось - поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки»; игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед вверх; нижняя прямая подача; передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол»; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

**Общеразвивающие физические упражнения**по базовым видам и внутри разделов.

**На материале гимнастики с основами акробатики.**

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

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

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

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

**На материале легкой атлетики**

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

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

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

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

**На материале лыжных подготовок**

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

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

В процессе овладения учебной деятельностью на занятиях физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**1 класс-96ч(в неделю-3ч)**

**1 класс-96ч(в неделю-3ч)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Темы раздела, урока** | Кол-во часов |
|  | **Знания о физической культуре – 3ч**. |  |
| 1 | Понятие «физическая культура». Инструктаж. Ходьба на носках, на пятках. ОРУ. | 1 |
| 2 | Обычный бег.  Учет по бегу на 30м. ОРУ История возникновения физической культуры в Древнем мире. | 1 |
| 3 | Бег с ускорением. ОРУ. Режи­м дня и личная гигиена Подвижная игра. | 1 |
|  | **Лёгкая атлетика – 26 ч**. |  |
| 4 | Челночный бег. Подвижная игра«Лисы и куры». | 1 |
| 5 | Ознакомление с чувашскими играми. Прыжки. | 1 |
| 6 | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. ОРУ. Учет по прыжкам в длину. | 1 |
| 7 | Беседа: «Что такое физическая культура».Олимпийские игры. | 1 |
| 8 | Метание малого мяча в цель. | 1 |
| 9 | Прыжки со скакалкой. | 1 |
| 10 | Прыжки на двух ногах. | 1 |
| 11 | Общеразвивающие упражнения. Разучивание игровых действий. | 1 |
| 12 | Метание малого мяча. Разучивание подвижных игр «Два Мороза» | 1 |
| 13 | Броски большого мяча на дальность Общеразвивающие упражнения. | 1 |
| 14 | Упражнения с мячом большого диаметра. Игра«Затейники». | 1 |
| 15 | Упражнения с мячом. | 1 |
| 16 | Упражнения с мячом большого диаметра. | 1 |
| 17 | Броски мяча в кольцо. Разучивание игры «Охотники и зайцы». | 1 |
| 18 | Броски мяча в кольцо. Подвижная игра «Пятнашки». | 1 |
| 19 | Прыжки в длину с места. ОРУ. | 1 |
| 20 | Понятие «стартовое ускорение». | 1 |
| 21 | Техника прыжка в длину с разбега. Подвижная игра «Третий лишний». | 1 |
| 22 | Контроль за развитием двигательных качеств. | 1 |
| 23 | Упражнения с полосой препятствий . | 1 |
| 24 | Контроль за развитием двигательных качеств. Подвижная игра «Гуси-лебеди». | 1 |
| 25 | Метание малого мяча. | 1 |
| 26 | Контроль за развитием двигательных качеств. | 1 |
| 27 | Контроль пульса. Строевые упражнения. | 1 |
| 28 | Контроль за развитием двигательных качеств. Игра «Удочка». | 1 |
| 29 | Чувашская игра «Охотники и волки». | 1 |
|  | **Гимнастика с основами акробатики -19 ч.** |  |
| 30 | Построение в шеренгу, в колонну. Понятие «низкий старт». | 1 |
| 31 | Строевые упражнения. Понятие «высокий старт». | 1 |
| 32 | Инструктаж по ТБ. Организующие команды и приемы. Перестроение в две шеренги. | 1 |
| 33 | Гимнастические упражнения. Акробатические упражнения: упоры, седы, перекаты. | 1 |
| 34 | Гимнастика с элементами акробатики. | 1 |
| 35 | Гимнастические упражнения. Игра «Совушка». | 1 |
| 36 | Гимнастические упражнения. Разучивание игры«Волшебные ёлочки». | 1 |
| 37 | Гимнастические упражнения. | 1 |
| 38 | Контроль двигательных качеств. | 1 |
| 39 | Акробатические упражнения. Подвижная игра«Шмель». | 1 |
| 40 | Контроль двигательных качеств. | 1 |
| 41 | Гимнастические упражнения. Игра «Ниточка и иголочка». | 1 |
| 42 | Упражнения акробатики. Игра «Волк во рву». | 1 |
| 43 | Гимнастические упражнения. Эстафета. | 1 |
| 44 | Размыкание и смыкание приставным шагом. Разучивание игр. | 1 |
| 45 | Чувашская игра «Тилирам». Парные упражнения. | 1 |
| 46 | Акробатические упражнения. | 1 |
| 47 | Акробатические упражнения. Подвижные игры. | 1 |
| 48 | Эстафеты с мячом. | 1 |
|  | **Лыжная подготовка– 24 ч.** |  |
| 49 | Лыжная подготовка. Техника безопасности. Лыжная подготовка. Скользящий шаг. | 1 |
| 50 | Лыжная подготовка. Техника безопасности. Лыжная подготовка. Скользящий шаг. | 1 |
| 51 | Ступающий шаг. Ступающий шаг с палками. | 1 |
| 52 | Ступающий шаг. Ступающий шаг с палками. |  |
| 53 | Поворот лыж переступанием. | 1 |
| 54. | Скользящий шаг. | 1 |
| 55 | Движение на лыжах без палок. Спуск без палок. | 1 |
| 56. | Движение на лыжах без палок. Спуск без палок. | 1 |
| 57. | Подъем разными способами. Подъем разными способами. ОРУ. | 1 |
| 58 | Подъем разными способами. Подъем разными способами. ОРУ. | 1 |
| 59. | Обучение торможению.Торможение. | 1 |
| 60. | Обучение торможению.Торможение. | 1 |
| 61. | Правила надевания лыжных палок и техника работы рук. | 1 |
| 62 | Ходьба на лыжах с палками. | 1 |
| 63. | Скользящий шаг на лыжах с палками. 1км. | 1 |
| 64. | Скользящий шаг на лыжах с палками. 1км. | 1 |
| 65. | Подъем на лыжах с помощью палок. | 1 |
| 66. | Подъем и спуск на лыжах с помощью палок. | 1 |
| 67. | Подъем на лыжах с помощью палок.  Подъем и спуск на лыжах с помощью палок. | 1 |
| 68. | Движение на лыжах «змейкой» и ступающим шагом.  Контроль двигательных качеств. | 1 |
| 69. | Движение на лыжах «змейкой» и ступающим шагом.  Контроль двигательных качеств. | 1 |
| 70. | Движение на лыжах. Контроль двигательных качеств. Движение на лыжах. Игры. Зимние игры. | 1 |
| 71. | Движение на лыжах. Контроль двигательных качеств. Движение на лыжах. Игры. Зимние игры. | 1 |
| 72. | Движение на лыжах. Контроль двигательных качеств. Движение на лыжах. Игры. Зимние игры. | 1 |
|  | **Подвижные игры, элементы спортивных игр -24 ч.** |  |
| 73 | Понятие «физические качества человека». | 1 |
| 74 | Разучивание подвижных игр. Игра в жмурки. | 1 |
| 75 | Бег. Гимнастические упражнения | 1 |
| 76 | Упражнения в равновесии. Разучивание игры «Коршун и цыплята». | 1 |
| 77 | Общеразвивающие упражнения. Разучивание игр с мячом. | 1 |
| 78 | Чувашская игра «Пеньки». | 1 |
| 79 | Баскетбольные упражнения с мячом в парах. | 1 |
| 80 | Баскетбольные упражнения. Игра « Пионербол». | 1 |
| 81 | Баскетбольные упражнения. Метание мяча. | 1 |
| 82 | Контроль за развитием двигательных качеств. | 1 |
| 83 | Контроль за развитием двигательных качеств. Игра « Точно в цель». | 1 |
| 84 | Гимнастические упражнения: кувырок вперёд и назад. | 1 |
| 85 | Прыжки со скакалкой. | 1 |
| 86 | Гимнастические упражнения: подтягивание. | 1 |
| 87 | Подвижная игра «Лес, болото, озеро». | 1 |
| 88 | Прыжковая подготовка. | 1 |
| 89 | Контроль за развитием двигательных качеств. Тестирование. | 1 |
| 90 | Построение в шеренгу, в колонну. Подвижные игры. | 1 |
| 91 | Чувашская народная игра« Кĕт кĕтес». | 1 |
| 92 | Контроль за развитием двигательных качеств. Тестирование челночного бега 3\*10м. | 1 |
| 93 | Игровые действия эстафет с акробатическими упражнениями. Итоговый контроль. Тестирование по лёгкой атлетике(бег, прыжки, метание малого мяча). | 1 |
| 94-96 | Резервные уроки | 3 |

**2класс-99ч(в неделю-3ч)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Раздел 1. Легкая атлетика. Подвижные игры (24 часа)** | | | |
| **1** | ТБ в спортивном зале и на площадке. Построение в шеренгу по росту. Игра «Займи свое место». | 1 | |
| **2** | Обучение понятию «высокий старт». Игра «Ловушка». | 1 | |
| **3** | Обучение бегу с высокого старта на дистанцию 30м. Игра «Салки с домом». | 1 | |
| **4** | Контроль двигательных качеств: челночный бег 3\*10м. Игра «Гуси-лебеди». | 1 | |
| **5** | Обучение прыжкам вверх и в длину с места. Игра «Удочка». | 1 | |
| **6** | **Знания по физической культуре.**  Объяснение понятия «физическая культура как система занятий физическими упражнениями». Игра «Жмурки». | 1 | |
| **7** | **Знания по физической культуре.**  Ознакомление с историей возникновения первых спортивных соревнований. Игра «Жмурки». | 1 | |
| **8** | Развитие ловкости, внимания в метании малого мяча на дальность. Разучивание игры «Кто дальше бросит». | 1 | |
| **9** | Контроль двигательных качеств: метание на дальность. Эстафета «За мячом противника» . | 1 | |
| **10** | Обучение бегу с изменением частоты шагов. Игра «Запрещенное движение». | 1 | |
| **11** | Ознакомление с основными способами развития выносливости. Игра «Воробышки-попрыгунчики». | 1 | |
| **12** | Контроль двигательных качеств: бег на 30 м с высокого старта. Чувашская народная игра «Горелки». | 1 | |
| **13** | Развитие координационных способностей в общеразвивающих упражнениях. Игра «Охотник и зайцы». | 1 | |
| **14** | Обучение перестроению в две шеренги, в две колонны. Игра «Море волнуется». | 1 | |
| **15** | Обучение упражнениям в паре. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 1 мин. | 1 | |
| **16** | Обучение упражнениям с гимнастической палкой. Разучивание эстафет с гимнастической палкой. | 1 | |
| **17** | Обучение прыжку в длину с разбега на гимнастический мат. Игра «День и ночь». | 1 | |
| **18** | Разучивание ОРУ с обручем. Разучивание отжимание от пола. Игра «Займи обруч». | 1 | |
| **19** | Контроль двигательных качеств: отжимание от пола. Разучивание игровых действий эстафет с обручем. | 1 | |
| **20** | Разучивание упражнений на гимнастических скамейках. Игра «Удочка». | 1 | |
| **21** | Совершенствование ОРУ на гимнастической скамейке. Контроль двигательных качеств: приседание. Игра «Третий лишний». | 1 | |
| **22** | Разучивание техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Игра «Чехарда». | 1 | |
| **23** | Совершенствование прыжка в высоту. Разучивание игровых действий эстафет с мешочком. | 1 | |
| **24** | Развитие двигательных качеств в эстафетах «Веселые старты». | 1 | |
| **Раздел 2. Гимнастика с элементами акробатики. Подвижные игры (20 часа)** | | | |
| **25** | ТБ на уроках гимнастики. Обучение вису углом на гимнастической стенке и перекладине. Игра «Что изменилось». | | 1 |
| **26** | Повторение техники перекатов. Игра «Передача мяча в туннеле». | | 1 |
| **27** | Повторение техники кувырка вперед. Игра «Мышеловка». | | 1 |
| **28** | Совершенствова-ние техники упражнения «стойка на лопат-ках»; кувырка вперед. Игра «Посадка картофеля». | | 1 |
| **29** | Развитие гибкости в упражнении «мост». Игра «Кот и мышь». | | 1 |
| **30** | Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Кот и мышь». | | 1 |
| **31** | Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Игра «Мышеловка». | | 1 |
| **32** | Развития равновесия в упражнениях «цапля», «ласточка». Разучивание игры «Прокати быстрее мяч». | | 1 |
| **33** | **Знания по физической культуре.**  Объяснение значения физкультминуток для укрепления здоровья, принципов их построения. Игра «Волк во вру». | | 1 |
| **34** | Повторение строевых упражнений. Развитие прыгучести в эстафете «Веревочка под ногами». | | 1 |
| **35** | Объяснение значения правил безопасности в подвижных играх. Строевые упражнения. Игра «Хитрая лиса». | | 1 |
| **36** | **Знания по физической культуре.**  Объяснение значения закаливания для укрепления здоровья и способы закаливания. Обучение правилам страховки. | | 1 |
| **37** | Закрепление техники кувырка назад. Чувашская игра «Пытанмалла». | | 1 |
| **38** | Совершенствование упражнений на узкой рейке гимнастической скамейки. Игра «Ноги на весу». | | 1 |
| **39** | Разучивание упражнений для формирования правильной осанки. Игра «Жмурки». | | 1 |
| **40** | Развитие координационных способностей в кувырках вперед и назад . Игра «Волк во рву». | | 1 |
| **41** | Разучивание упражнений разминки с обручами. Игра «Бездомный заяц». | | 1 |
| **42** | Прохождение через препятствие и ползанья «по-пластунски». Кувырок в сторону. Игра «Бездомный заяц». | | 1 |
| **43** | Совершенствование упражнений гимнастики:«лодочка», «корзиночка», «кольцо». Игра «Салки-выручалки». | | 1 |
| **44** | Разучивание гимнастической комбинации. Игра «Салки с домом». | | 1 |
| **Раздел 3.** **Лыжная подготовка. Подвижные игры(16 часов)** | | | |
| **45** | ТБ на уроках лыжной подготовки. Ходьба на лыжах. Разучивание игры «По местам». | | 1 |
| **46** | Закрепление навыков ходьбы на лыжах разными способами. Разучивание игры «Перестрелка». | | 1 |
| **47** | Совершенствование поворотов на месте переступанием вокруг носков и пяток лыж. | | 1 |
| **48** | Передвижение скользящим шагом по дистанции до 1000 м. Разучивание игры «Охотники и олени». | | 1 |
| **49** | Обучение подъему на лыжах различными способами, спуску в основной стойке и торможению палками. | | 1 |
| **50** | Совершенствование навыка подъема на небольшое возвышение и спуска в основной стойке. Игра « Кто дольше прокатится на лыжах». | | 1 |
| **51** | Освоение техники лыжных ходов. Обучение попеременному двухшажному ходу без палок и с палками. | | 1 |
| **52** | Совершенствование навыков передвижения попеременным двухшажным ходом. | | 1 |
| **53** | Обучение поворотам приставными шагами. Совершенствование подъема и спуска. | | 1 |
| **54** | Обучение падению на бок на месте и в движении под уклон. Игра «День и ночь». | | 1 |
| **55** | Совершенствование умения передвижения попеременным двухшажным ходом. Игра «Охотники и олени». | | 1 |
| **56** | Разучивание торможению лыжами «плугом». Развитие выносливости в движении на лыжах по дистанции до 1500м в медленном темпе. | | 1 |
| **57** | Повторение передвижения на лыжах «змейкой»; подъема ступающим шагом. | | 1 |
| **58** | Совершенствование попеременного двухшажного хода, поворотов, подъемов, спусков, торможение. | | 1 |
| **59** | Развитие скоростно-силовых качеств во время прохождения на лыжах 1000 м в быстром темпе без учета времени. | | 1 |
| **60** | Развитие внимания, двигательных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж. | | 1 |
| **Раздел 4.**  **Элементы спортивных игр. Подвижные игры (22 часа)** | | | |
| **61** | ТБ при разучивании элементов спортивных игр. Разучивание ОРУ с большим мячом. Игра «Вышибалы». | | 1 |
| **62** | Обучение передачам и ловле мяча в парах. Чувашская игра «Пеньки». | | 1 |
| **63** | Обучение различным способам бросков и ловли малого мяча. Разучивание игры «Мяч соседу». | | 1 |
| **64** | Разучивание бросков мяча одной рукой в цель. Разучивание игры «Мяч среднему». | | 1 |
| **65** | Обучение упражнениям с большим мячом у стены. Повторение ведение мяча на месте. Игра «Собачка». | | 1 |
| **66** | Совершенствование ведения мяча на месте и в движении по прямой. Игра «Мяч из круга». ***Зачет.*** | | 1 |
| **67** | Совершенствование ведение мяча в движении по прямой и «змейкой». Игра «Ловишки с мячом». ***Зачет.*** | | 1 |
| **68** | Совершенствование техники бросков мяча в кольцо способами «снизу» и «сверху». Разучивание игры «Бросок мяча в колонне» . | | 1 |
| **69** | Совершенствование баскетбольных упражнений с мячом в парах. Игра «Гонка мячей в колонне». ***Зачет.*** | | 1 |
| **70** | Совершенствование ведения мяча с передвижением приставными шагами, бросок в кольцо. Игра «Вышибалы». | | 1 |
| **71** | Повторение бросков набивного мяча разными способами. Разучивание игры «Стоп». | | 1 |
| **72** | Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Игра «Горячая картошка». | | 1 |
| **73** | Совершенствова-ние разученных ранее ОРУ. Эстафета с мячом «Веселые старты» . | | 1 |
| **74** | Обучение передаче волейбольного мяча в парах, броскам и ловле мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч». | | 1 |
| **75** | Бросок мяча через сетку двумя руками от плеча, сверху из-за головы, снизу. Разучивание игры «Выстрел в небо». | | 1 |
| **76** | Обучение подаче мяча через сетку двумя руками из-за головы и одной рукой от плеча. Разучивание игры «Пионербол». | | 1 |
| **77** | Совершенствование ловли высоко летящего мяча. Взаимодействие в команде. Игра «Пионербол». | | 1 |
| **78** | Совершенствование подачи, передачи, бросков и ловли мяча через сетку. Игра «Пионербол». | | 1 |
| **79** | Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью стопы по прямой линии. Контроль за развитием двигатель-ных качеств: приседание. | | 1 |
| **80** | Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью стопы по дуге с остановками по сигналу и между стойками с обводкой. Разучивание игры «Слалом с мячом». | | 1 |
| **81** | Обучение умению останавливать катящийся мяч внутренней частью стопы. Разучивание игры «Футбольный бильярд». | | 1 |
| **82** | Обучение передаче и приему мяча ногами в паре на месте и с продвижением. Игра в мини футбол. | | 1 |
| **Раздел 5.** **Легкая атлетика. Подвижные игры (17 часов)** | | | |
| **83** | Повторение ТБ по легкой атлетике. Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивание на низкой перек-ладине из виса лежа. | | 1 |
| **84** | Развитие прыгучести в прыжках в длину с места и с разбега. Игра «Пустое место». | | 1 |
| **85** | Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Обучение прыжкам через низкие барьеры. | | 1 |
| **86** | Строевые упражнения. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Игры-эстафеты с гимнастическими палками. | | 1 |
| **87** | Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Космонавты». | | 1 |
| **88** | Контроль за развитием двигательных качеств: отжимание от пола. Игра «Космонавты». | | 1 |
| **89** | Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. Игра «Мы веселые ребята». | | 1 |
| **90** | Разучивание упражнений со скакалкой. Обучение прыжкам со скакалкой. Игра на внимание «Угадай кто ушел». | | 1 |
| **91** | Совершенствование навыков прыжков со скакалкой один и в тройках; техники прыжка в высоту способом «перешагивание». | | 1 |
| **92** | Совершенствование техники низкого старта. Развитие скоростных качеств в беге с ускорением. Бег на 30 м. Игра «Золотые ворота». | | 1 |
| **93** | Разучивание упражнений полосы препятствий. Итоговый контроль. Тестирование. | | 1 |
| **94** | Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3\*10м. | | 1 |
| **95** | Эстафета с преодолением полос препятствий. Чувашская игра «Лапта». | | 1 |
| **96** | Контроль за развитием двигательных качеств: метание на дальность, бег 1000 м. Чувашская игра «Кĕт кĕтес». | | 1 |
|  | ***97-99 – резервные уроки*** | | 3 |

**3 КЛАСС - 99 ч (в неделю 3 ч)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Раздел, тема урока** | **Кол-во часов** |
|  | **Легкоатлетические упражнения(10ч)** | **10** |
|  | Техника безопасности во время занятий физической культурой. Ходьба и бег. | 1 |
|  | Бег с высоким подниманием бедра. | 1 |
|  | Игровой урок. Игра «Пустое место». | 1 |
|  | Ходьба через несколько препятствий. | 1 |
|  | Бег с максимальной скоростью 60 метров. | 1 |
|  | Игровой урок. Игра «Через кочки и пенечки». | 1 |
|  | Прыжок в длину с разбега. | 1 |
|  | Прыжок в длину с места. | 1 |
|  | Игровой урок. Игра: «Прыгающие воробушки». | 1 |
|  | Метание малого мяча на дальность. | 1 |
|  | **Подвижные игры с элементами спортивных игр (17ч)** | 17 |
|  | Техника безопасности во время занятий играми. Ведение мяча на месте и в движении. | 1 |
|  | Подвижные игры: «Метко в цель», «Кто дальше бросит». | 1 |
|  | Ведение мяча с изменением направления. | 1 |
|  | Ловля и передача мяча на месте и в движении. | 1 |
|  | Игровой урок. ОРУ. Игры: «Кто быстрее», «Пятнашки». | 1 |
|  | Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках. | 1 |
|  | Броски в кольцо двумя руками снизу. | 1 |
|  | Игровой урок . ОРУ. Игры: «Пустое место», «Стрелки». | 1 |
|  | Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. | 1 |
|  | Броски в кольцо одной рукой от плеча. | 1 |
|  | Игровой урок. ОРУ. Игры: «Гонка баскетбольных мячей», «Зайцы в огороде». | 1 |
|  | Верхняя передача мяча над собой. | 1 |
|  | Нижняя передача мяча над собой. | 1 |
|  | Игровой урок. ОРУ. Игры: «Передал-садись», «Гонка баскетбольных мячей». | 1 |
|  | Верхняя и нижняя передачи мяча над собой. | 1 |
|  | Нижняя прямая подача. Верхняя и нижняя передача в кругу. | 1 |
|  | Игровой урок. ОРУ. Игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей». | 1 |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики(17ч)** | 17 |
|  | Техника безопасности во время занятий гимнастикой. | 1 |
|  | Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. | 1 |
|  | Игровой урок ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». | 1 |
|  | Прыжки через « ров». | 1 |
|  | Стойка на лопатках. | 1 |
|  | Игровой урок ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Гимнасты». | 1 |
|  | Акробатика. Строевые упражнения. | 1 |
|  | Акробатика. Строевые упражнения. | 1 |
|  | Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. | 1 |
|  | «Мост» из положения лежа на спине. | 1 |
|  | Упражнения в висе стоя и лежа. | 1 |
|  | Игровой урок ОРУ. Игры: «Совушка», «Волк во рву», «У медведя во бору». | 1 |
|  | Акробатическая комбинация. | 1 |
|  | Акробатические упражнения. | 1 |
|  | Игровой урок. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Что изменилось». | 1 |
|  | Упражнения в висе стоя и лежа. | 1 |
|  | Упражнения в равновесии. | 1 |
|  | **Лыжная подготовка (28ч)** | 28 |
|  | Ступающий шаг без палок и с палками. | 1 |
|  | Скользящий шаг без палок. | 1 |
|  | Игровой урок. Эстафета на лыжах без палок. | 1 |
|  | Скользящий шаг без палок учет. | 1 |
|  | Скользящий шаг с палками учет. | 1 |
|  | Игровой урок. Эстафета на лыжах без палок. | 1 |
|  | Повороты переступанием вокруг пяток. | 1 |
|  | Скользящий шаг с палками. | 1 |
|  | Игровой урок. Эстафета с передачей палок. | 1 |
|  | Повороты переступанием вокруг носков. | 1 |
|  | Подъем ступающим шагом. | 1 |
|  | Игровой урок. Эстафета на горке. | 1 |
|  | Повороты переступанием. | 1 |
|  | Игровой урок. Дружные пары. Игра «У кого красивее снежинка». | 1 |
|  | Подъем «лесенкой». | 1 |
|  | Спуски в низкой стойке. | 1 |
|  | Игровой урок. Эстафета на лыжах. | 1 |
|  | Попеременный двухшажный ход без палок. | 1 |
|  | Попеременный двухшажный ход с палками под уклон. | 1 |
|  | Игровой урок. Эстафета с передачей палок. | 1 |
|  | Подъемы и спуски с небольших склонов. | 1 |
|  | Повороты переступанием. | 1 |
|  | Игровой урок. Эстафета на лыжах без палок | 1 |
|  | Попеременный двухшажный ход с палками | 1 |
|  | Передвижение на лыжах до 2-х км. Учет. | 1 |
|  | Игровой урок. Дружные пары. | 1 |
| 71. | Поворот переступанием на месте. Подъемы и спуски под уклон. | 1 |
| 72. | Прохождение дистанции 1 км. Подвижная игра на лыжах «Подними предмет». | 1 |
|  | **Знания о физической культуре (4ч)** | 4 |
| 73. | Роль органов дыхания во время движений человека. Упражнения на разные виды дыхания. | 1 |
| 74. | Работа органов пищеварения. Упражнения для укрепления мышц живота и кишечника. | 1 |
| 75. | Спортивная одежда и обувь. Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. | 1 |
| 76. | Укрепление сердечно-сосудистой системы вовремя движений и передвижений человека. Игровой урок. Эстафета на санках | 1 |
|  | **Подвижные игры с элементами спортивных игр (11ч)** | 11 |
| 77. | Техника безопасности во время занятий играми. | 1 |
| 78. | Ведение мяча на месте и в движении. | 1 |
| 79 | Игровой урок. Игра «Передал - садись».Чувашские народные игры. | 1 |
| 80 | Ведение мяча с изменением направления. | 1 |
| 81 | Ловля и передача мяча на месте и в движении. | 1 |
| 82 | Игровой урок. Игра «Гонка мячей по кругу». | 1 |
| 83 | Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках. | 1 |
| 84 | Броски в кольцо двумя руками снизу. | 1 |
| 85 | Игровой урок. Чувашские народные игры. | 1 |
| 86 | Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. | 1 |
| 87 | Броски в кольцо одной рукой от плеча. | 1 |
|  | **Легкоатлетические упражнения (12ч)** | 12 |
| 88 | Техника безопасности во время занятий физической культурой. Ходьба и бег. | 1 |
| 89 | Игровой урок. Игра «Гонка мячей по кругу». | 1 |
| 90 | Ходьба через несколько препятствий. | 1 |
| 91 | Мониторинг. Равномерный бег. | 1 |
| 92 | Игровой урок. Чувашские народные игры. | 1 |
| 93 | Прыжки в длину с разбега. | 1 |
| 94 | Прыжок в высоту. | 1 |
| 95 | Игровой урок. Игра «Передал – садись». Итоговый контроль. Тестирование. | 1 |
| 96 | Метание малого мяча. | 1 |
| 97-99 | Резервные уроки | 1 |

**Итоговый тест за год для 3 класса по физической культуре.**

**Вариант 1.**

**1.Каким видом спорта занимается Евгений Плющенко:**

А. Плавание

Б. Фигурное катание

В. Лыжный спорт

**2.Что такое быстрота?**

А. Способность переносить физическую нагрузку длительное время

Б. Способность с помощью мышц производить активные действия

В. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени

**3.Ловкость – это:**

А. Умение жонглировать

Б. Умение лазать по канату

В. Способность выполнять сложные движения

**4.Подвижные игры помогут тебе стать:**

А. Умным

Б. Сильным

В. Ловким, метким, быстрым, выносливым

**5. Командные спортивные игры это:**

А. Теннис, хоккей, шашки

Б. Футбол, волейбол, баскетбол

В. Бадминтон, шахматы, лапта

**6. Что такое выносливость?**

А. Способность переносить физическую нагрузку длительное время

Б. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени

В. Способность с помощью мышц производить активные действия

**7. Гибкость – это:**

А. Умение делать упражнение « ласточка»

Б. Умение садиться на « шпагат»

В. Способность выполнять движения, используя максимальную подвижность суставов

**8.Каким видом лёгкой атлетики занимается Елена Исинбаева**

А. Прыжки в длину

Б. Прыжки в высоту

В. Прыжки с шестом

**9. Кто первым ввёл в российской армии для солдат физическую подготовку и закаливание?**

А. Георгий Жуков

Б. Александр Суворов

В. Михаил Кутузов

**10. В какой стране зародились Олимпийские игры?**

А. Греция

Б. Египет

В. Болгария

**Вариант 2.**

**1.Какой отдых НЕспособствует сохранению здоровья?**

А. Прогулки

Б. Компьютерные игры

В. Спортивные игры

**2.Выбери физические качества человека:**

А. Доброта, терпение, жадность

Б.Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость

В. Скромность, аккуратность, верность

**3.Что такое сила?**

А. Способность с помощью мышц производить активные действия

Б. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени

В. Способность переносить физическую нагрузку длительное время

**4. Богатырь – это:**

А. Сильный человек

Б. Человек физически крепкий и трудолюбивый

В. Высокий человек

**5. Почему надо чаще мыть руки?**

А. Чтобы не заболеть

Б. Чтобы сохранить кожу

В. Чтобы руки были красивыми

**6.Чтобы осанка была правильной нужно:**

А. Часами сидеть за компьютером

Б. Развивать все мышцы тела

В. Плавать

**7. Что относится к правилам здорового образа жизни?**

А. Покупка лекарств

Б. Обильное питание

В. Занятие спортом

**8.Гимнастика бывает:**

А. Художественной

Б. Спортивной

В. Спортивной, художественной и ритмической

**9. Равновесие - это:**

А. Способность кататься на велосипеде

Б. Способность сохранять устойчивое положение тела

В. Способность ходить по бревну

**10.Алина Кабаева- это:**

А. Лыжница

Б. Теннисистка

В. Гимнастка

**Ответы:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вариант** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
| **1** | б | в | в | в | б | а | в | б | б | а |
| **2** | б | б | а | б | а | в | в | в | б | в |

**Оценивание:**

За каждый правильный ответ – 1 балл.

Оценка «5»: 8-10 баллов

Оценка «4»: 6-7 баллов

Оценка «3»: 4-5 баллов

Оценка «2»: менее 4 баллов

**4 КЛАСС – 99 ч (в неделю - 3 ч)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Раздел, тема урока** | **Кол-во часов** |
|  | **Легкоатлетические упражнения** (10 ч) | **10** |
|  | Техника безопасности во время занятий физической культурой. Ходьба и бег. | 1 |
|  | Бег с высоким подниманием бедра. Бег на скорость 30,60м. | 1 |
|  | Бег на результат 30, 60м. Круговая эстафета. Игра «Пустое место». | 1 |
|  | Ходьба через несколько препятствий. Прыжок в длину. Игра « По полосам». | 1 |
|  | Бег с максимальной скоростью 60 метров. Прыжок в длину с разбега по заданным ориентирам. | 1 |
|  | Прыжок в длину с места. Игра «Через кочки и пенечки». Бросок в цель с расстояния 4-5 м. | 1 |
|  | Прыжок в длину с разбега. Бросок малого мяча на дальность, на точность. | 1 |
|  | Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80м бег,100м ходьба). | 1 |
|  | Равномерный бег 6 мин. Игровой урок. | 1 |
|  | Равномерный бег7 мин. Чередование бега и ходьбы. | 1 |
|  | **Подвижные игры с элементами спортивных игр** (17 ч) | 17 |
|  | ТБ во время занятий играми. Ведение мяча на месте и в движении. | 1 |
|  | Ведение мяча на месте и в движении . | 1 |
|  | Ведение мяча с изменением направления. Чувашские игры. | 1 |
|  | Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра « Овладей мячом». | 1 |
|  | Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра «Подвижная цель». | 1 |
|  | Броски в кольцо двумя руками снизу. Игра «Лапта»(чувашская). | 1 |
|  | Броски в кольцо двумя руками снизу. Игра «Охотники и утки». | 1 |
|  | Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра «Быстро и точно». | 1 |
|  | Броски в кольцо одной рукой от плеча. Игра « Снайперы». | 1 |
|  | Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. | 1 |
|  | Подъём туловища из положения лёжа. Игра «Борьба за мяч». | 1 |
|  | Ведения мяча левой и правой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Передал, садись». | 1 |
|  | Нижняя передача мяча над собой. Броски в кольцо одной рукой снизу. Игра « Перестрелки». | 1 |
|  | Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра «Мяч ловцу». | 1 |
|  | Подтягивания. Верхняя и нижняя передачи мяча над собой. | 1 |
|  | Ведения мяча на месте и в движении. Игра «Снайперы». | 1 |
|  | ОРУ. Игры: «Попади в кольцо», «Быстро и точно», Чувашские игры. | 1 |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики** (21ч ) | 21 |
|  | ТБ во время занятий гимнастикой. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!» | 1 |
|  | Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. | 1 |
|  | ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Вол во рву», Чувашские игры. | 1 |
|  | Кувырок назад, кувырок вперёд. | 1 |
|  | Стойка на лопатках. Кувырок назад, кувырок вперёд. | 1 |
|  | Прыжки с высоты. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». | 1 |
|  | Акробатика. Строевые упражнения. | 1 |
|  | Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе. | 1 |
|  | Кувырок назад, кувырок вперёд . Игры «Прыжки по полосам», «Гимнасты». | 1 |
|  | Мост из положения лежа на спине. Прыжки в высоту через верёвку. | 1 |
|  | Упражнения в висе стоя и лежа. Выполнение команд: «Равняйсь!», «Смирно!», « Вольно!» | 1 |
|  | Мост с помощью и самостоятельно. ОРУ. Эстафеты. | 1 |
|  | Акробатическая комбинация. Игра « Товарищи командиры», Чувашские игры. | 1 |
|  | Упражнения на равновесие. | 1 |
|  | Прыжки через «ров». Игры «Прыжки по полосам», «Что изменилось». | 1 |
|  | Упражнения в висе стоя и лежа. | 1 |
|  | Акробатические упражнения. Упражнения на равновесие. | 1 |
|  | Вскок в упор стоя на коленях, соскок взмахом рук. Игры «Воробьи и вороны», «Прыжки по полосам», «Вол во рву». | 1 |
|  | Мост с помощью и самостоятельно. | 1 |
|  | Преодоление гимнастической полосы препятствий. | 1 |
|  | Игры «Маскировка в колоннах», «Волк во рву». Чувашские игры. | 1 |
|  | **Знания о физической культуре** (4ч) | 4 |
|  | Строение тела, основные формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении. | 1 |
|  | Утренняя зарядка и ее влияние на самочувствие и работоспособность человека. Чувашские игры. | 1 |
|  | Первая помощь при травмах. | 1 |
|  | Закаливание. Правила проведения закаливающих процедур. | 1 |
|  | **Лыжная подготовка** (23 ч) | 28 |
|  | ТБ во время занятий лыжной подготовкой. Ступающий шаг без палок. Подъём и спуск, торможение «плугом». | 1 |
|  | Попеременный двухшажный ход, Повороты переступанием. | 1 |
|  | Ступающий шаг с палками. Игра « Шире шаг!» | 1 |
|  | Одновременный двухшажный ход. Скользящий шаг без палок. Игра « Веер». | 1 |
|  | Одновременный двухшажный ход. Игра « Кто дальше проскользит». | 1 |
|  | Подъём на склон полуёлочкой. Игра «Солнышко» . | 1 |
|  | Повороты переступанием в движении. Подъём на склон полуёлочкой. | 1 |
|  | Подъём на склон полуёлочкой. Эстафета на лыжах без палок. | 1 |
|  | Спуски с пологих склонов. Игра « Кто дальше проскользит». | 1 |
|  | Попеременный двухшажный ход. Игра « Кто дальше проскользит». | 1 |
|  | Спуски с пологих склонов. Эстафета с передачей палок. | 1 |
|  | Спуски с пологих склонов. Повороты переступанием вокруг носков. | 1 |
|  | Подъем ступающим шагом. Торможение «плугом». | 1 |
|  | Попеременный двухшажный ход. Дистанция 2,5 км. | 1 |
|  | Спуски в высокой стойке. Дистанция 2,5 км. | 1 |
|  | Подъём лесенкой. Игра «Дружные пары». | 1 |
|  | Подъем «лесенкой». | 1 |
|  | Повороты переступанием. Спуски в низкой стойке. Эстафета. | 1 |
|  | Попеременный двухшажный ход. Дистанция 2,5 км. Эстафета. | 1 |
|  | Попеременный двухшажный ход без палок. | 1 |
|  | Попеременный двухшажный ход с палками под уклон. | 1 |
|  | Эстафета с передачей палок. | 1 |
|  | Подъемы и спуски с небольших склонов. | 1 |
|  | **Подвижные игры с элементами спортивных игр** (16 ч) | 1 |
| 76. | ТБ во время занятий играми. | 1 |
| 77. | Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Борьба за мяч». | 1 |
| 78. | Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Быстро и точно». | 1 |
| 79. | Ведения мяча с изменением направления. Игра «Передал, садись». | 1 |
| 80. | Ведения мяча с изменением направления. | 11 |
| 81. | Ловля и передача мяча на месте и в движении. | 1 |
| 82. | Ловля и передача мяча на месте и в движении. | 1 |
| 83. | Чувашские народные игры. | 1 |
| 84. | Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках. | 1 |
| 85. | Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках. | 1 |
| 86. | Броски в кольцо двумя руками снизу. | 1 |
| 87. | Броски в кольцо двумя руками снизу. | 1 |
| 88. | Игра «Гонка мячей по кругу». | 1 |
| 89. | Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. | 1 |
| 90. | Броски в кольцо одной рукой от плеча. | 1 |
| 91. | Игра « Мини-футбол». | 1 |
|  | **Легкоатлетические упражнения** (8 ч) | 8 |
| 92. | ТБ во время занятий физической культурой. Ходьба и бег. | 1 |
| 93. | Бег на скорость 30 м,60 м. Чувашские народные игры. | 1 |
| 94. | Высокий старт и стартовый разгон. Бег на скорость 30м,60м. Ходьба через несколько препятствий. | 1 |
| 95. | Равномерный бег. Движение ног в прыжке способом ножницы. | 1 |
| 96. | Итоговый контроль. Тестирование. | 1 |
| 97-99 | Резервные уроки | 3 |

**Итоговое тестирование по физкультуре 4 класс**

**1.Зачем нужно заниматься физкультурой?**

А. Чтобы не болеть

Б. Чтобы стать сильным и здоровым

В.  Чтобы быстро бегать

**2.Гимнастическая палка, обруч, мяч, гантели, скакалка-это:**

А. Предметы для игры

Б.  Школьные принадлежности

В. Спортивный инвентарь

**3.Чтобы осанка была правильной нужно:**

А. Заниматься физкультурой

Б. Развивать все мышцы тела

В. Плавать

**4.Что такое сила?**

А. Способность с помощью мышц производить активные действия

Б. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени

В. Способность переносить физическую нагрузку длительное время

**5.Что такое быстрота?**

 А. Способность переносить физическую нагрузку длительное время

 Б. Способность с помощью мышц производить активные действия

 В. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени

**6. Равновесие - это:**

 А. Способность кататься на велосипеде

 Б. Способность сохранять устойчивое положение тела

 В. Способность ходить по бревну

**7. В каком виде спорта нужно быть быстрым:**

А. Гимнастика

Б. Плавание

В. Гиревой спорт

**8. Метание развивает:**

А. Глазомер, координацию, укрепляет мышцы рук и туловища

Б. Быстроту, выносливость

В. Гибкость, ловкость

**9. Здоровый образ жизни–это способ жизнедеятельности, направленный на…**

**а.** развитие физических качеств людей;

**б.** сохранение и улучшение здоровья людей;

**в.** подготовку к профессиональной деятельности;

**г.** поддержание высокой работоспособности людей.

**10. Назовите основные физические качества человека:**

**а.** быстрота, сила, смелость, гибкость;

**б.** быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость;

**в.** быстрота, сила, смелость, аккуратность, гибкость;

**г.** быстрота, сила, ловкость, гибкость, внимательность