**Планируемые результаты освоения учебного предмет «Физическая культура»**

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

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

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

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

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

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

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

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

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными** результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами освоения учащимися содержания программы** по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

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

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

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

- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Уровень развития двигательных способностей** должен соответствовать показателям не ниже среднего по табл.результатов.

**Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

**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: 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 ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

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

упражнений.

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

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность*.*

Гимнастика с основами акробатики.

*Организующие команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

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

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

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

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке, наклонной гимнастической скамейке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелазания.

Легкая атлетика.

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

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

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

*Метание*: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки.

Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом; повороты; спуски; подъемы; торможение.

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:

*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.

*Теннис:* жонглирование мяча, подачи, удары по мячу, подвижные игры с элементами тенниса.

**Общеразвивающие упражнения**

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

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 интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6\_минутный бег.

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

На материале лыжных гонок

*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.

**Содержание тем учебного курса.**

**1 класс**

*Знания о физической культуре*

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями.

Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

*Способы физкультурной деятельности*

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки.

Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

*Физическое совершенствование*

*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 (с помощью).

*Легкая 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.

*Теннис:* История развития тенниса в России, жонглирование, перемещения и остановки, удары по мячу.

*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 с 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***

*Игры – знакомства: «Мяч-имя», «Мяч капитану», «Штандр»*

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Запрещенное движение», «У медведя во бору», «Шмель», «Море волнуется», «Бой петухов», «Совушка», «Паучки», «Не урони мешочек»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись— разойдись», «Смена мест», «К своим флажкам», «Паровозики»

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Два мороза», «Караси и щуки», «Дед Мазай и зайцы», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний», «Медведи на льдине», «Тише едешь -дальше будешь».

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* «Встречная эстафета», «День и ночь», «Прокатись в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире», «Змейка», «К своим палкам»

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

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

*Общеразвивающие физические упражнения* на развитие основных физических качеств.

**2 класс**

*Знания о физической культуре*

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

*Способы физкультурной деятельности*

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

*Физическое совершенствование*

*Гимнастика с основами акробатики*

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

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

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

*Легкая атлетика*

*Бег:* равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 х 10 м, бег с изменением частоты шагов.

*Броски* большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

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

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

*Теннис:* жонглирование дугой и обратной стороной ракетки, удары по мячу, подачи.

*Лыжные гонки*

*Передвижения на лыжах:* попеременный двухшажный ход.

*Спуски* в основной стойке.

*Подъем* «лесенкой».

*Торможение* «плугом».

***Подвижные игры***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Запрещенное движение». «Большое-маленькое», , «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось».

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

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

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

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

*Общеразвивающие физические упражнения* на развитие основных физических качеств.

**3 класс**

*Знания о физической культуре*

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

*Способы физкультурной деятельности*

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

время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

*Физическое совершенствование*

*Гимнастика с основами акробатики*

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

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

*Легкая атлетика*

*Прыжки* в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

*Теннис:* жонглирование прямой и обратной стороной ракетки, удары по мячу, подачи, перемещения, подброс мяча.

*Лыжные гонки*

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

*Поворот* переступанием.

***Подвижные игры***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Запрещенное движение», «Парашютисты», «Догонялки на марше».

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

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

*На материале спортивных игр:*

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

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

*Общеразвивающие физические упражнения* на развитие основных физических качеств.

**4 класс**

*Знания о физической культуре*

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

*Способы физкультурной деятельности*

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

*Физическое совершенствование*

*Гимнастика с основами акробатики*

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

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

обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

*Легкая атлетика*

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

*Низкий старт.*

*Стартовое ускорение.*

*Финиширование.*

*Лыжные гонки*

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

*Теннис:* жонглирование прямой и обратной стороной ракетки, удары по мячу, подачи, техника передвижения по корту, подброс мяча, игры с элементами тенниса. Подача.

***Подвижные игры***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» .

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

*На материале раздела «Лыжные гонки»:* «Куда укатишься за два шага».

*На материале спортивных игр:*

*Баскетбол:* бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; эстафеты с ведением мяча и передачей; игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

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

**Учебно-тематический планирование 1-4 классов**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы программы | 1 класс | 2 класс | 3 класс | 4 класс |
| Знания о физической культуре | В процессе уроков | | | |
| Способы физкультурной деятельности | В процессе уроков | | | |
| Легкая атлетика | 26 | 26 | 26 | 26 |
| Подвижные игры на основе баскетбола | 23 | 24 | 24 | 24 |
| Гимнастика | 16 | 16 | 16 | 16 |
| Лыжная подготовка. | 20 | 20 | 20 | 20 |
| Теннис | 14 | 16 | 16 | 16 |
| **Всего часов** | 99 | 102 | 102 | 102 |

**Тематическое планирование 1 класс**

**(99 часов).**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Количество часов** |
| **I.** | **Лёгкая атлетика** | **13.** |
| 1/1. | Основы знаний, игры. Инструктаж по технике безопасности. | 1 |
| 2/2. | Навыки бега и ходьбы. | 1 |
| 3/3. | Бег с ускорением 30м. Карельская игра «Сиди, сиди, Яша». | 1 |
| 4/4. | Техника выполнения прыжка в длину с места. | 1 |
| 5/5. | Техника выполнения прыжка в длину с разбега. | 1 |
| 6/6. | Техника выполнения метания малого мяча. | 1 |
| 7/7. | Равномерный бег по дистанции. | 1 |
| 8/8. | Кроссовая подготовка. Карельская игра «Волк и ягнята». | 1 |
| 9/9. | Преодоление малых препятствий. Бег 1 км по пересечённой местности | 1 |
| 10/10. | Бег по размеченным участкам дорожки. Игра «У ребят порядок строгий». | 1 |
| 11/11. | Развитие выносливости. Челночный бег. | 1 |
| 12/12. | Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин. | 1 |
| 13/13. | Эстафеты. Бег с ускорением. | 1 |
| **II.** | **Подвижные игры на основе баскетбола** | **14.** |
| 14/1. | Основы знаний. Развитие координационных способностей. Инструктаж по технике безопасности. | 1 |
| 15/2. | Ловля и передача баскетбольного мяча. | 1 |
| 16/3. | Ведение баскетбольного мяча. Основные термины баскетбола. | 1 |
| 17/4. | Броски баскетбольного мяча. | 1 |
| 18/5. | Метание малого мяча в цель. | 1 |
| 19/6. | Совершенствование упражнений с мячами. | 1 |
| 20/7. | Челночный бег. Карельские игры | 1 |
| 21/8. | Эстафеты с мячами. | 1 |
| 22/9. | Игры с баскетбольными мячами по выбору. | 1 |
| 23/10. | Ведение и передача баскетбольного мяча. Игра «Круговая охота». | 1 |
| 24/11. | Подвижная игра «Не давай мяча водящему». | 1 |
| 25/12. | Подвижная игра «Передал - садись». | 1 |
| 26/13. | Ведение баскетбольного мяча в движении. | 1 |
| 27/14. | Карельские игры и эстафеты. | 1 |
| **III.** | **Гимнастика** | **16.** |
| 28/1. | Основы знаний. Строевые упражнения. Акробатика. Положение упор «присев». Инструктаж по технике безопасности. | 1 |
| 29/2. | Акробатика. Положение «группировка». | 1 |
| 30/3. | Акробатика. Перекаты в группировке. | 1 |
| 31/4. | Акробатика. Перекаты боком. | 1 |
| 32/5. | Акробатика. Комбинация из изученных элементов. | 1 |
| 33/6. | Лазание и перелазание . Игры-эстафеты. | 1 |
| 34/7. | Упражнения в равновесии, ходьба на носках, в полуприседе. | 1 |
| 35/8. | Разучить повороты кругом стоя и при ходьбе на носках рейке гимнастической скамейке. | 1 |
| 36/9. | Разучить равновесие в ходьбе по бревну с перешагиванием через мячи. | 1 |
| 37/10. | Висы и упоры. | 1 |
| 38/11. | Опорный прыжок. | 1 |
| 39/12. | Опорный прыжок. | 1 |
| 40/13. | Разучить лазанье по канату. | 1 |
| 41/14. | Закрепить лазанье по канату. | 1 |
| 42/15. | Преодоление гимнастической полосы препятствий. | 1 |
| 43/16. | Размыкание и смыкание приставными шагами. | 1 |
| **IV.** | **Теннис** | **5.** |
| 44/1. | История развития тенниса в России и за рубежом. | 1 |
| 45/2. | Разучить стойку теннисиста. | 1 |
| 46/3. | Разучить передвижения и остановки. | 1 |
| 47/4. | Разучить жонглирование мяча. | 1 |
| 48/5. | Закрепить жонглирование мяча. | 1 |
| **V.** | **Лыжная подготовка** | **20.** |
| 49/1. | Основы знаний. Освоение техники лыжных ходов. Ступающий шаг без палок. Инструктаж по технике безопасности. | 1 |
| 50/2. | Ступающий шаг без палок. Построения и перестроения на лыжах. | 1 |
| 51/3. | Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. | 1 |
| 52/4. | Скользящий шаг без палок, повороты переступанием на месте. | 1 |
| 53/5. | Скользящий шаг без палок, повороты переступанием на месте. | 1 |
| 54/6. | Скользящий шаг без палок, повороты переступанием на месте. | 1 |
| 55/7. | Подъем ступающим шагом, спуск в низкой стойке со склона без палок. | 1 |
| 56/8. | Скользящий шаг с палками. Карельские игры. | 1 |
| 57/9. | Скользящий шаг с палками. Карельские игры. | 1 |
| 58/10. | Эстафеты с поворотом без палок. | 1 |
| 59/11. | Встречные эстафеты без палок. | 1 |
| 60/12. | Освоение элементов техники лыжной подготовки. | 1 |
| 61/13. | Освоение элементов техники лыжной подготовки. | 1 |
| 62/14. | Освоение элементов техники лыжной подготовки. | 1 |
| 63/15. | Освоение элементов техники лыжной подготовки. | 1 |
| 64/16. | Освоение элементов техники. | 1 |
| 65/17. | Спуск с горы в низкой стойке. | 1 |
| 66/18. | Подъём в гору скользящим шагом. | 1 |
| 67/19. | Лыжные гонки 1 км. Без учёта времени. | 1 |
| 68/20. | Соревнования на дистанции 500м. | 1 |
| **VI.** | **Теннис** | **9.** |
| 69/1. | Разучить основной хват ракетки. | 1 |
| 70/2. | Закрепить основной хват ракетки. | 1 |
| 71/3. | Разучить основной удар по мячу в открытой стойке. | 1 |
| 72/4. | Закрепить основной удар по мячу в открытой стойке. | 1 |
| 73/5. | Разучить удар по мячу в закрытой стойке. | 1 |
| 74/6. | Закрепить удар по мячу в закрытой стойке. | 1 |
| 75/7. | Разучить удар в открытой стойке. | 1 |
| 76/8. | Закрепить удар в открытой стойке. | 1 |
| 77/9. | Эстафеты с мячами. | 1 |
| **VII.** | **Подвижные игры на основе баскетбола** | **11.** |
| 78/1. | Игры-эстафеты. Игра «Муравейник». Инструктаж по технике безопасности. | 1 |
| 79/2. | Ловля и передача баскетбольного мяча. | 1 |
| 80/3. | Ведение баскетбольного мяча. | 1 |
| 81/4. | Броски баскетбольного мяча. Карельские игры. | 1 |
| 82/5. | Ведение и передача баскетбольного мяча. | 1 |
| 83/6. | Подвижная игра с баскетбольным мячом «Передал - садись». | 1 |
| 84/7. | Подвижная игра с баскетбольным мячом «Не давай мяча водящему». | 1 |
| 85/8. | Подвижная игра с баскетбольным мячом «Круговая охота». | 1 |
| 86/9. | Подвижная игра с баскетбольным мячом «Кто дальше бросит». | 1 |
| **VIII.** | **Легкая атлетика** | **13.** |
| 87/1. | Основы знаний. Техника выполнения прыжка в высоту с прямого разбега. Инструктаж по технике безопасности. | 1 |
| 88/2. | Прыжок в высоту. Челночный бег. | 1 |
| 89/3. | Совершенствование техники прыжков. | 1 |
| 90/4. | Прыжки в высоту. Челночный бег. | 1 |
| 91/5. | Спринтерский бег. Стартовый разгон. | 1 |
| 92/6. | Техника выполнения метания на дальность. | 1 |
| 93/7. | Техника выполнения прыжков в длину с разбега. | 1 |
| 94/8. | Техника выполнения прыжков в длину с места и метание на заданное расстояние. | 1 |
| 95/9. | Прыжков в длину с разбега. | 1 |
| 96/10. | Преодоление малых препятствий. Бег 1 км по пересечённой местности. | 1 |
| 97/11. | Метание на дальность. | 1 |
| 98/12. | Кроссовая подготовка. Карельские игры. | 1 |
| 99/13. | Кроссовая подготовка. Карельские игры. | 1 |

Уроки лыжной подготовки при плохих погодных условиях заменять на уроки из вариативной части \ подвижные игры на основе спортивных игр\

**Тематическое планирование 2 класс**

**(102 часа)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Количество часов** |
| **I.** | **Лёгкая атлетика** | **13.** |
| 1/1. | Основы знаний Навыки бега и ходьбы. Инструктаж по технике безопасности. | 1 |
| 2/2. | Понятие короткая дистанция. | 1 |
| 3/3. | Бег 30м. Эстафеты. Карельские игры. | 1 |
| 4/4. | Техника выполнения прыжка в длину с места. | 1 |
| 5/5. | Техника выполнения прыжка в длину с разбега. | 1 |
| 6/6. | Техника выполнения метания в цель и на дальность. | 1 |
| 7/7. | Круговая эстафета. Карельские игры. | 1 |
| 8/8. | Кроссовый бег. | 1 |
| 9/9. | Преодоление малых препятствий. Бег 1 км по пересечённой местности. | 1 |
| 10/10. | Метание малого мяча. | 1 |
| 11/11. | Метание малого мяча с места на дальность. | 1 |
| 12/12. | Метание мяча с места на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель. | 1 |
| 13/13. | Кроссовая подготовка. | 1 |
| **II.** | **Подвижные игры на основе баскетбола** | **14.** |
| 14/1. | Основы знаний Игры по выбору. Инструктаж по технике безопасности. | 1 |
| 15/2. | Ловля и передача баскетбольного мяча . | 1 |
| 16/3. | Ведение на месте правой и левой рукой. | 1 |
| 17/4. | Ведение мяча правой и левой рукой в движении. | 1 |
| 18/5. | Ведение мяча в движении по разметкам. | 1 |
| 19/6. | Упражнения на развитие координационных способностей. | 1 |
| 20/7. | Игры-эстафеты с мячами. | 1 |
| 21/8. | Совершенствование упражнений с мячами. | 1 |
| 22/9. | Игры с мячами по выбору. | 1 |
| 23/10. | Ловля и передача мяча в движении. | 1 |
| 24/11. | Передача мяча в колоннах. | 1 |
| 25/12. | Броски в цель (щит, кольцо). | 1 |
| 26/13. | Броски в цель (щит, кольцо). | 1 |
| 27/14. | Эстафеты. Развитие координационных способностей. | 1 |
| **III.** | **Гимнастика** | **16.** |
| 28/1. | Техника безопасности на уроках гимнастики. Лазанье по гимнастической стенке. | 1 |
| 29/2. | Размыкания и смыкания приставными шагами | 1 |
| 30/3. | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. | 1 |
| 31/4. | Разучить стойку на лопатках согнув ноги. | 1 |
| 32/5. | Разучить кувырок вперёд, кувырок в сторону. | 1 |
| 33/6. | Разучить «мост » с положения лёжа. | 1 |
| 34/7. | Акробатическая комбинация из разученных элементов. | 1 |
| 35/8. | Висы и упоры. | 1 |
| 36/9. | Висы и упоры. | 1 |
| 37/10. | Лазанье по канату. | 1 |
| 38/11. | Лазанье по канату. | 1 |
| 39/12. | Эстафеты с лазаньем и перелезанием. | 1 |
| 40/13. | Опорный прыжок. | 1 |
| 41/14. | Опорный прыжок. | 1 |
| 42/15. | Стойка и ходьба на носках по бревну. | 1 |
| 43/16. | Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках по гимнастической скамейке. | 1 |
| **IV.** | **Теннис** | **5.** |
| 44/1. | Совершенствовать закрытую и открытую стойку. | 1 |
| 45/2. | Обучение удара мяча справа с отскока. | 1 |
| 46/3. | Закрепить удар мяча справа с отскока. | 1 |
| 47/4. | Подача мяча. | 1 |
| 48/5. | Подача мяча. | 1 |
| **V.** | **Лыжная подготовка** | **20.** |
| 49/1. | Основы знаний. Техника лыжных ходов. Ступающий шаг с палками. Инструктаж по технике безопасности. | 1 |
| 50/2. | Скользящий шаг с палками. Карельские игры. | 1 |
| 51/3. | Основы правильной техники. Скользящий шаг с палками. | 1 |
| 52/4. | Повороты переступанием на месте. | 1 |
| 53/5. | Одноопорное скольжение без палок с размашистым движением рук. | 1 |
| 54/6. | Низкая и высокая стойка на лыжах, приставные шаги. | 1 |
| 55/7. | Подъем ступающим шагом и спуск в низкой стойке на склоне без палок. | 1 |
| 56/8. | Подъем ступающим шагом и спуск в низкой стойке на склоне с палками. | 1 |
| 57/9. | Подъем ступающим шагом и спуск в низкой стойке на склоне с палками. | 1 |
| 58/10. | Подъем ступающим шагом и спуск в средней, высокой стойке на склоне с палками. | 1 |
| 59/11. | Эстафеты с поворотом. Карельские игры. | 1 |
| 60/12. | Эстафеты встречные без палок. | 1 |
| 61/13. | Подъем ступающим шагом и спуск в разных стойках на склоне с палками. | 1 |
| 62/14. | Разучить подъём «лесенкой». | 1 |
| 63/15. | Закрепить подъём «лесенкой». | 1 |
| 64/16. | Разучить поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж. | 1 |
| 65/17. | Закрепить поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж. | 1 |
| 66/18. | Эстафеты с передачей палок. | 1 |
| 67/19. | Прохождение дистанции 1 км. | 1 |
| 68/20. | Эстафеты с лыжами. | 1 |
| **VI.** | **Теннис** | **11.** |
| 69/1. | Обучение прямому замаху при подаче. | 1 |
| 70/2. | Совершенствовать прямой замах при подаче. | 1 |
| 71/3. | Закрепить прямой замах при подаче. | 1 |
| 72/4. | Обучение замаху при подаче и удару над головой. | 1 |
| 73/5. | Совершенствование замаха при подаче и удару над головой. | 1 |
| 74/6. | Закрепить замах при подаче и удару над головой. | 1 |
| 75/7. | Совершенствовать жонглирование мячом одной стороной. | 1 |
| 76/8. | Совершенствовать жонглирование мячом ободом ракетки. | 1 |
| 77/9. | Закрепить жонглирование мячом ободом ракетки. | 1 |
| 78/10. | Эстафеты с мячами. | 1 |
| 79/11. | Эстафеты с мячами. | 1 |
| **VII.** | **Подвижные игры на основе баскетбола** | **10.** |
| 80/1. | Ловля и передача мяча в движении. Игра «Попади в мяч». | 1 |
| 81/2. | Ведение мяча в движении. Игра «Мяч среднему». | 1 |
| 82/3. | Ведение мяча в движении. Игра «Пятнашки». | 1 |
| 83/4. | Передача и ловля мяча от груди. | 1 |
| 84/5. | Закрепить передачу и ловлю мяча от груди. | 1 |
| 85/6. | Броски мяча в кольцо с места. | 1 |
| 86/7. | Закрепить броски мяча с места. | 1 |
| 87/8. | Броски мяча в цель (щит). | 1 |
| 88/9. | Броски мяча в цель (щит). | 1 |
| 89/10. | Эстафеты с мячами. | 1 |
| **VIII.** | **Легкая атлетика** | **13.** |
| 90/1. | Основы знаний. Техника выполнения прыжка в высоту с прямого разбега. Инструктаж по технике безопасности. | 1 |
| 91/2. | Метание малого мяча в цель. | 1 |
| 92/3. | Метание малого мяча в цель. | 1 |
| 93/4. | Прыжок в длину с разбега с 5 – 7 шагов. | 1 |
| 94/5. | Прыжок в длину с разбега с 5 – 7 шагов. | 1 |
| 95/6. | Метание мяча с разбега. | 1 |
| 96/7. | Метание мяча с разбега. | 1 |
| 97/8. | Челночный бег. | 1 |
| 98/9. | Бег 1 км. | 1 |
| 99/10. | Кроссовая подготовка. Карельские игры. | 1 |
| 100/11. | Гладкий бег по стадиону. Игры- эстафеты. | 1 |
| 101/12. | Преодоление малых препятствий. Бег 1 км по пересечённой местности. | 1 |
| 102/13. | Кроссовая подготовка. | 1 |

**Тематическое планирование 3 класс**

**(102 часа).**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Количество часов** |
| **I.** | **Лёгкая атлетика** | **13.** |
| 1/1. | Основы знаний. Бег с ускорением, игры. Инструктаж по технике безопасности. | 1 |
| 2/2. | Закрепление техники высокого старта. | 1 |
| 3/3. | Совершенствование техники высокого старта. | 1 |
| 4/4. | Совершенствование техники бега на короткие дистанции. | 1 |
| 5/5. | Учёт контрольного норматива бег 30 м. | 1 |
| 6/6. | Совершенствование метание малого мяча на дальность. | 1 |
| 7/7. | Эстафетный бег. Бег 30м. Карельские игры. | 1 |
| 8/8. | Техника выполнения прыжка в длину с места. | 1 |
| 9/9. | Техника выполнения прыжка в длину с разбега. | 1 |
| 10/10. | Техника выполнения метания в цель и на дальность. | 1 |
| 11/11. | Круговая эстафета. Карельские игры. | 1 |
| 12/12. | Преодоление малых препятствий. Бег 1 км по пересеченной местности | 1 |
| 13/13. | Кроссовая подготовка. | 1 |
| **II.** | **Подвижные игры на основе баскетбола** | **14.** |
| 14/1. | Основы знаний. Игры по выбору. Инструктаж по технике безопасности. | 1 |
| 15/2. | Ведение, ловля и передача баскетбольного мяча. | 1 |
| 16/3. | Основные термины баскетбола. Броски баскетбольного мяча. | 1 |
| 17/4. | Закрепление техники передачи баскетбольного мяча снизу и передача от груди двумя руками. | 1 |
| 18/5. | Совершенствование техники передачи мяча снизу и от груди. | 1 |
| 19/6. | Закрепление техники бросков и ловле большого мяча. | 1 |
| 20/7. | Совершенствование техники ведения мяча в движении шагом. Игра «К своим флажкам». | 1 |
| 21/8. | Передача и ловля мяча. Игра «Передал садись». | 1 |
| 22/9. | Развитие скоростно – силовых способностей. Игра «Кто быстрей». | 1 |
| 23/10. | Эстафеты с ведением мяча и передачей. | 1 |
| 24/11. | Совершенствование упражнений с мячами. | 1 |
| 25/12. | Совершенствование упражнений с мячами. | 1 |
| 26/13. | Игра мини- баскетбол. Правила игры. | 1 |
| 27/14. | Игра мини- баскетбол. Правила игры. | 1 |
| **III.** | **Гимнастика** | **16.** |
| 28/1. | Основы знаний Совершенствовать элементы акробатики 2 кл, строевые упражнения. Инструктаж по технике безопасности. | 1 |
| 29/2. | Акробатика. Обучение 2-3 кувырка вперед слитно. | 1 |
| 30/3. | Акробатика. Обучение - стойка на лопатках. | 1 |
| 31/4. | Акробатика. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. | 1 |
| 32/5. | Акробатика. Мост из положения лёжа на спине. | 1 |
| 33/6. | Акробатические элементы раздельно и в комбинации. | 1 |
| 34/7. | Лазание и перелазание. Игры-эстафеты | 1 |
| 35/8. | Упражнения в равновесии, ходьба на носках, повороты, перешагивание через мячи. | 1 |
| 36/9. | Висы и упоры. | 1 |
| 37/10. | Висы и упоры. | 1 |
| 38/11. | Упражнения в равновесии, шаги галопа. | 1 |
| 39/12. | Техника лазанья по канату в три приёма. | 1 |
| 40/13. | Техника лазанья по канату в три приёма. | 1 |
| 41/14. | Опорный прыжок. | 1 |
| 42/15. | Опорный прыжок. Карельские игры. | 1 |
| 43/16. | Преодоление гимнастической полосы препятствий. | 1 |
| **IV.** | **Теннис** | **5.** |
| 44/1. | Жонглирование мяча ободом ракетки. | 1 |
| 45/2. | Техника петлеобразного замаха. | 1 |
| 46/3. | Закрепить петлеобразный замах. | 1 |
| 47/4. | Техника прямого замаха. | 1 |
| 48/5. | Закрепить технику прямого замаха. | 1 |
| **V.** | **Лыжная подготовка** | **20.** |
| 49/1. | Основы знаний. Освоение техники лыжных ходов. Инструктаж по технике безопасности. | 1 |
| 50/2. | Посадка лыжника и перенос массы тела в скользящем шаге. | 1 |
| 51/3. | Основы правильной техники. Скользящий шаг с палками. | 1 |
| 52/4. | Попеременный дв. ход, спуск в основной стойке, подъём «лесенкой» прямо. | 1 |
| 53/5. | Согласование движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе. Карельские игры. | 1 |
| 54/6. | Перенос массы тела при повороте переступанием в движении. | 1 |
| 55/7. | Спуск в основной стойке с переходом в поворот переступанием в движении. | 1 |
| 56/8. | Поздний перенос массы тела на маховую ногу в скользящем шаге. | 1 |
| 57/9. | Сгибание ноги перед отталкиванием (подседанием) в скользящем шаге. | 1 |
| 58/10. | Удержание прямой маховой ноги в неподвижном положении в скользящем шаге. | 1 |
| 59/11. | Отталкивание ногой в попеременном двухшажном ходе. | 1 |
| 60/12. | Подседание и быстрое разгибание ноги при отталкивании в попеременном двухшажном ходе. | 1 |
| 61/13. | Согласованное движение рук и ног в попер. дв. ходе на разной скорости. | 1 |
| 62/14. | Круговая и встречная эстафеты. | 1 |
| 63/15. | Совершенствовать технику изученных элементов лыжной подготовки. | 1 |
| 64/16. | Игры по выбору. Лыжные гонки 1000м. | 1 |
| 65/17. | Спуск и подъём на склоне в низкой стойке без палок. | 1 |
| 66/18. | Закрепление спусков и подъёмов в низкой стойке без палок. | 1 |
| 67/19. | Техника торможения «плугом». | 1 |
| 68/20. | Закрепить торможение «плугом». | 1 |
| **VI.** | **Теннис** | **11.** |
| 69/1. | Плоские удары с задней линии справа, слева. | 1 |
| 70/2. | Закрепить плоские удары с задней линии справа, слева. | 1 |
| 71/3. | Плоские удары в средней точке. | 1 |
| 72/4. | Закрепить плоские удары в средней точке. | 1 |
| 73/5. | Плоские удары в высокой точке. | 1 |
| 74/6. | Закрепить плоские удары в высокой точке. | 1 |
| 75/7. | Плоские удары в высокой точке внутри корта. | 1 |
| 76/8. | Закрепить плоские удары в высокой точке внутри корта. | 1 |
| 77/9. | Кручёные удары с задней линии справа,слева. | 1 |
| 78/10. | Закрепить кручёные удары с задней линии справа,слева. | 1 |
| 79/11. | Эстафеты с мячами. | 1 |
| **VII.** | **Подвижные игры на основе баскетбола** | **10.** |
| 80/1. | Игры-эстафеты. Игра «Мяч соседу». Инструктаж по технике безопасности. | 1 |
| 81/2. | Техника передачи мяча в парах и ловля его стоя в разных положениях. | 1 |
| 82/3. | Ведение баскетбольного мяча. Основные термины баскетбола. | 1 |
| 83/4. | Броски баскетбольного мяча. Карельские игры. | 1 |
| 84/5. | Броски мяча в щит. | 1 |
| 85/6. | Челночный бег. Игра «Юный баскетболист». | 1 |
| 86/7. | Совершенствование техники метания и ловли мяча. | 1 |
| 87/8. | Совершенствование упражнений с мячами. | 1 |
| 88/9. | Игры с мячами. Карельские игры. | 1 |
| 89/10. | Игра «Передал садись». | 1 |
| **VIII.** | **Легкая атлетика** | **13.** |
| 90/1. | Основы знаний. Техника выполнения прыжка в высоту с прямого разбега. Инструктаж по технике безопасности. | 1 |
| 91/2. | Прыжки в высоту с трёх шагов разбега. | 1 |
| 92/3. | Совершенствование прыжков в высоту с трёх шагов разбега. | 1 |
| 93/4. | Стартовый разбег. | 1 |
| 94/5. | Спринтерский бег Стартовый разгон. | 1 |
| 95/6. | Техника выполнения метания на дальность. | 1 |
| 96/7. | Техника выполнения прыжков в длину с разбега. | 1 |
| 97/8. | Техника выполнения прыжков в длину с места и метание на заданное расстояние. | 1 |
| 98/9. | Круговая и встречная эстафеты. Карельские игры. | 1 |
| 99/10. | Кроссовая подготовка. Бег с ускорением 60м. | 1 |
| 100/11. | Совершенствование техники челночного бега. | 1 |
| 101/12. | Техника преодоление полосы препятствий. | 1 |
| 102/13. | Бег по пересечённой местности 1 км. | 1 |

**Тематическое планирование 4 класс**

**(102 часа).**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Количество часов** |
| **I.** | **Лёгкая атлетика** | **13.** |
| 1/1. | Основы знаний. Бег с ускорением. Инструктаж по технике безопасности. | 1 |
| 2/2. | Спринтерский бег. Эстафетный бег. | 1 |
| 3/3. | Эстафетный бег. Бег 30м. Карельские игры. | 1 |
| 4/4. | Техника выполнения прыжка в длину с места. | 1 |
| 5/5. | Техника выполнения прыжка в длину с разбега. | 1 |
| 6/6. | Закрепление прыжка в длину с разбега. | 1 |
| 7/7. | Техника выполнения метания мяча в вертикальную и в горизонтальную цель. | 1 |
| 8/8. | Закрепить метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. | 1 |
| 9/9. | Техника выполнения метания малого мяча на дальность. | 1 |
| 10/10. | Закрепить метание мяча на дальность. | 1 |
| 11/11. | Круговая эстафета. Карельские игры. | 1 |
| 12/12. | Бег 1000м. | 1 |
| 13/13. | Преодоление малых препятствий. Бег 1 км по пересечённой местности. | 1 |
| **II.** | **Подвижные игры на основе баскетбола** | **14.** |
| 14/1. | Основы знаний. Игры по выбору. Инструктаж по технике безопасности. | 1 |
| 15/2. | Ведение мяча в движении. | 1 |
| 16/3. | Ведение мяча с изменением направления шагом. | 1 |
| 17/4. | Эстафеты с ведением мяча. | 1 |
| 18/5. | Ведение мяча с изменением направления бегом. | 1 |
| 19/6. | Передача и ловля мяча от груди. | 1 |
| 20/7. | Закрепить передачу и ловлю мяча от груди. | 1 |
| 21/8. | Передача мяча от груди в квадратах, кругах. Игра «Охотники и утки». | 1 |
| 22/9. | Совершенствование передачи мяча в движении в парах и тройках. | 1 |
| 23/10. | Передача мяча в движении. Игра «Передал садись». | 1 |
| 24/11. | Игра мини- баскетбол. Правила игры. | 1 |
| 25/12. | Совершенствование упражнений с мячами. | 1 |
| 26/13. | Упражнения с набивными мячами. Игра «Кто быстрей». | 1 |
| 27/14. | Игра мини- баскетбол. Правила игры. | 1 |
| **III.** | Игры с мячами по выбору. Игры-эстафеты. | **16.** |
| 28/1. | Основы знаний. Акробатика - повторение изученных элементов, строевые упр. Инструктаж по технике безопасности. | 1 |
| 29/2. | Акробатика. Перекаты и 2-3 кувырка вперёд слитно. | 1 |
| 30/3. | Акробатика. Кувырок назад, перекатом назад стойка на лопатках. | 1 |
| 31/4. | Акробатика. Мост с помощью и самостоятельно. | 1 |
| 32/5. | Акробатика. Акробатические элементы раздельно и в комбинации. | 1 |
| 33/6. | Лазание и перелазание. Карельские игры. | 1 |
| 34/7. | Упражнения в равновесии, ходьба на носках, выпады. | 1 |
| 35/8. | Равновесие, шаги галопа. | 1 |
| 36/9. | Висы и упоры. | 1 |
| 37/10. | Висы и упоры. | 1 |
| 38/11. | Лазанье по канату в 3 приёма. | 1 |
| 39/12. | Закрепить лазанье по канату в 3 приёма. | 1 |
| 40/13. | Опорный прыжок. | 1 |
| 41/14. | Опорный прыжок. | 1 |
| 42/15. | Опорный прыжок. Карельские игры. | 1 |
| 43/16. | Преодоление гимнастической полосы препятствий. | 1 |
| **IV.** | **Теннис** | **5.** |
| 44/1. | Кручённые удары с задней линии справа, слева. | 1 |
| 45/2. | Кручёные удары в средней стойке. | 1 |
| 46/3. | Кручёные удары в низкой стойке. | 1 |
| 47/4. | Кручёные удары в высокой стойке. | 1 |
| 48/5. | Кручёные удары с удержанием мяча. | 1 |
| **V.** | **Лыжная подготовка** | **20.** |
| 49/1. | Основы знаний. Инструктаж по технике безопасности. | 1 |
| 50/2. | Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники. | 1 |
| 51/3. | Попеременный двухшажный ход, поворот переступанием в движении. | 1 |
| 52/4. | Попеременный двухшажный ход. | 1 |
| 53/5. | Повороты переступанием в движении, подъем «лесенкой» прямо и «полуелочкой». | 1 |
| 54/6. | Спуск в основной стойке с переходом в поворот переступанием в движении. | 1 |
| 55/7. | Спуск в низкой стойке. Карельские игры. | 1 |
| 56/8. | Торможение «плугом» и «упором» на пологом склоне. | 1 |
| 57/9. | Эстафеты с поворотом. | 1 |
| 58/10. | Обучение технике подъёма «ёлочкой». | 1 |
| 59/11. | Закрепить подъём «ёлочкой». | 1 |
| 60/12. | Совершенств. техники учебных ходов, спусков и подъемов изученными способами. | 1 |
| 61/13. | Эстафеты встречная и круговая. Карельские игры. | 1 |
| 62/14. | Спуски в высокой, низкой стойках. | 1 |
| 63/15. | Торможение «плугом» и «упором». | 1 |
| 64/16. | Поворот переступанием в движении. | 1 |
| 65/17. | Эстафеты на лыжах. | 1 |
| 66/18. | Лыжные гонки 1 км. | 1 |
| 67/19. | Совершенств. техники учебных ходов, спусков и подъемов изученными способами. | 1 |
| 68/20. | Передвижение на лыжах по дистанции до 2.5км. | 1 |
| **VI.** | **Теннис** | **11.** |
| 69/1. | Закрепить кручённые удары с задней линии справа, слева. | 1 |
| 70/2. | Закрепить кручёные удары в средней стойке. | 1 |
| 71/3. | Закрепить кручёные удары в низкой стойке. | 1 |
| 72/4. | Закрепить кручёные удары в высокой стойке. | 1 |
| 73/5. | Резаные удары с задней линии справа, слева. | 1 |
| 74/6. | Закрепить резаные удары с задней линии справа, слева. | 1 |
| 75/7. | Совершенствовать резаные удары с задней линии справа, слева. | 1 |
| 76/8. | Резаные удары в средней точке. | 1 |
| 77/9. | Резаные удары в низкой точке. | 1 |
| 78/10. | Резаные удары в высокой точке. | 1 |
| 79/11. | Эстафеты с мячами. | 1 |
| **VII.** | **Подвижные игры на основе баскетбола** | **10.** |
| 80/1. | Игры-эстафеты. Инструктаж по технике безопасности. | 1 |
| 81/2. | Совершенствовать ловлю и передачу баскетбольного мяча. | 1 |
| 82/3. | Закрепить ловлю и передачу баскетбольного мяча. | 1 |
| 83/4. | Закрепить броски баскетбольного мяча. Карельские игры. | 1 |
| 84/5. | Передача мяча в парах. | 1 |
| 85/6. | Передача мяча в тройках. | 1 |
| 86/7. | Закрепить ведение мяча в движении. | 1 |
| 87/8. | Закрепить движение мяча в движении по ориентирам. | 1 |
| 88/9. | Карельские игры.ть ведение мяча в движении по ориентирам. | 1 |
| 89/10. | Карельские игра «Волк и ягнята». | 1 |
| **VIII.** | **Легкая атлетика** | **13.** |
| 90/1. | Основы знаний. Инструктаж по технике безопасности. | 1 |
| 91/2. | Бросок набивного мяча двумя руками. | 1 |
| 92/3. | Закрепить прыжок в длину с места. | 1 |
| 93/4. | Совершенствовать прыжок в длину с места. | 1 |
| 94/5. | Закрепить прыжок в длину с разбега с 5 – 7 шагов. | 1 |
| 95/6. | Совершенствовать прыжок в длину с разбега с 5 – 7 шагов. | 1 |
| 96/7. | Закрепить метание мяча в цель. | 1 |
| 97/8. | Закрепить метание мяча на дальность с разбега. | 1 |
| 98/9. | Совершенствовать метание мяча с разбега. | 1 |
| 99/10. | Бег по пересечённой местности. | 1 |
| 100/11. | Бег 1000 м. | 1 |
| 101/12. | Кроссовая подготовка. | 1 |
| 102/13. | Кроссовая подготовка. | 1 |