МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ НЕТИПОВОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ГИМНАЗИЯ № 2»

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрено  на заседании педагогического совета  протокол № 1 от «30» августа 2021 г. | Утверждено  приказом МАНОУ «Гимназия № 2»  № 214 от «30» августа 2021 г. |

**Рабочая программа**

**по учебному предмету**

**«Физическая культура»**

для учащихся 1 - 4 классов

на 2021-2022 учебный год

Составители:

Сайфулина Татьяна Владимировна,

учитель физической культуры; Ермолаева Нурия Ромазановна, учитель физической культуры

2021 год

1. **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Личностные результаты:**

1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

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

9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**Личностные универсальные учебные действия**

**У выпускника будут сформированы:**

-внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;

-широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно­-познавательные и внешние мотивы;

Учебно-­познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;

-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;

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

-знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;

-развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;

-установка на здоровый образ жизни;

-основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровье сберегающего поведения;

-чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

**Метапредметные результаты:**

1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;

8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий

**Познавательные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

-осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;

-осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;

-использовать знаково-­символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;

-проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;

-строить сообщения в устной и письменной форме;

-ориентироваться на разнообразие способов решения задач;

-основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);

-осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;

-осуществлять синтез как составление целого из частей;

-проводить сравнение, классификацию по заданным критериям;

-устанавливать причинно­-следственные связи в изучаемом круге явлений;

-строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;

-обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;

-осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;

-устанавливать аналогии;

-владеть рядом общих приёмов решения задач.

**Регулятивные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

-принимать и сохранять учебную задачу;

-учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;

-планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;

-учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;

-осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;

-оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;

-адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;

-различать способ и результат действия;

-вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

**Коммуникативные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

-адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;

-допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;

-учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

-формулировать собственное мнение и позицию;

-договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

-строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;

-задавать вопросы;

-контролировать действия партнёра;

-использовать речь для регуляции своего действия;

-адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

**Предметные результаты:**

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

2) овладение умениями организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей 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).  
В результате обучения, обучающиеся на уровне начального общего образования, начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

**Знания о физической культуре**

**Выпускник научится:**

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

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

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

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

**Способы физкультурной деятельности**

**Выпускник научится:**

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

- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

**Физическое совершенствование**

**Выпускник научится:**

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);

- выполнять организующие строевые команды и приёмы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять опорные прыжки на спортивных снарядах, лазать по канату;

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

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

1. **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**1 класс** (2 часа в неделю, всего – 66 часов)

**Знания о физической культуре.**

Вводный инструктаж по технике безопасности. Значение понятия «Физическая культура». Внешнее строение тела человека.

**Организация здорового образа жизни.**

Здоровое питание. Правила личной гигиены.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

*Легкая атлетика.*

Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Высокий и низкий старт, финиш. Бег 30м. с низкого старта. Прыжок в длину с места. Челночный бег 3×10м. Броски мяча из разных положений. Метание малого мяча в цель. Подтягивание. Равномерный бег 6 мин. Контрольный урок по разделу «Лёгкая атлетика». Промежуточная итоговая аттестация. Сдача нормативов.

*Гимнастика с основами акробатики.*

Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Строевые приёмы. Строевые команды. Опорный прыжок. Вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. Подтягивание на верхней и нижней перекладине. Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Кувырок вперёд. Контрольный урок по разделу «Гимнастика с основами акробатики».

*Лыжная подготовка.*

Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Одежда и снаряжение для занятий лыжной подготовки. Способы переноски лыж. Построение и перестроение на лыжах. Повороты переступанием. Ступающий шаг без палок. Скользящий шаг без палок. Подъём «лесенкой». Торможение «плугом». Подъёмы и спуски. Передвижение на лыжах. Контрольный урок по разделу «Лыжная подготовка».

*Спортивные и подвижные игры.*

Техника безопасности на уроках спортивных и подвижных игр. Ловля и передача мяча. Ловля и передача мяча через сетку. Подбрасывание мяча вверх. Ведение мяча на месте. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча в движении Броски мяча (щит, кольцо) с места. Ведение мяча носком ноги. Остановка мяча подошвой. Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Мини-футбол по упрощенным правилам. Игры с бегом. Эстафеты с мячом.

**2 класс** (2 часа в неделю, всего - 68 часа)

**Знания о физической культуре**. Вводный инструктаж по технике безопасности на уроке физической культуры. Олимпийские игры. Скелет и мышцы человека. Нормы ГТО.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

*Легкая атлетика*.

Техника безопасности на уроке лёгкой атлетики. Высокий и низкий старт, финиш. Бег 30м с низкого старта. Прыжок в длину с места. Челночный бег 3×10м. Бросок мяча из разных положений. Бросок набивного мяча (0,5кг). Метание малого мяча в цель. Подтягивание. Равномерный бег 6мин. Контрольный урок по разделу «Лёгкая атлетика». Промежуточная итоговая аттестация. Сдача нормативов.

*Гимнастика с основами акробатики*.

Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые команды. Строевые упражнения. Строевые приёмы. Опорный прыжок. Вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. Подтягивания на высокой и низкой перекладине. Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Кувырок вперёд. Лазание и перелазание. Контрольный урок по разделу «Гимнастика с основами акробатики».

*Лыжная подготовка*.

Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Одежда и снаряжение для занятий лыжной подготовки. Способы переноски лыж. Построение и перестроение на лыжах. Повороты переступанием. Ступающий шаг без палок. Скользящий шаг без палок. Подъём «лесенкой». Торможение «плугом». Подъёмы и спуски. Скользящий шаг с палками. Передвижение на лыжах 1км. Контрольный урок по разделу «Лыжная подготовка».

*Спортивные и подвижные игры.*

Техника безопасности на уроках спортивных и подвижных игр. Ловля и передача мяча. Ловля и передача мяча через сетку. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в шаге. Ведение мяча на месте и в движении. Броски мяча (щит, кольцо) с места. Броски мяча (щит, кольцо) в шаге. Остановка мяча подошвой. Ведение мяча носком ноги. Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Удары по воротам. Мини-футбол по упрощенным правилам.

**3 класс** (2 часа в неделю, всего - 68 часа)

**Знания о физической культуре.**

Вводный инструктаж по технике безопасности. Олимпийские игры. Скелет и мышцы человека. Нормы ГТО.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

*Легкая атлетика*.

Техника безопасности на уроке лёгкой атлетики. Высокий и низкий старт, финиш. Бег 60м с низкого старта. Прыжок в длину с места. Челночный бег 3×10м. Бросок мяча из разных положений. Бросок набивного мяча (1кг). Метание малого мяча в цель. Подтягивание. Равномерный бег 6мин. Контрольный урок по разделу «Лёгкая атлетика». Промежуточная итоговая аттестация. Сдача нормативов.

*Гимнастика с основами акробатики*.

Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые команды. Строевые упражнения. Строевые приёмы. Опорный прыжок. Вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. Подтягивания на высокой и низкой перекладине. Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Кувырок вперёд. Кувырок назад. «Мост» с помощью и самостоятельно. Контрольный урок по разделу «Гимнастика с основами акробатики».

*Лыжная подготовка*.

Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Одежда и снаряжение для занятий лыжной подготовки. Способы переноски лыж. Построение и перестроение на лыжах. Повороты переступанием. Скользящий шаг с палками. Подъём «лесенкой». Торможение «плугом». Подъёмы и спуски. Попеременный двухшажный ход, без палок. Попеременный двухшажный ход, с палками. Передвижение на лыжах 1км. Контрольный урок по разделу «Лыжная подготовка».

*Спортивные и подвижные игры.*

Техника безопасности на уроках спортивных и подвижных игр. Ловля и передача мяча на месте. Ловля и передача мяча на месте и в движении с изменением направления. Ловля и передача мяча через сетку. Подача мяча через сетку. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски мяча (щит, кольцо) с места. Броски мяча (щит, кольцо) в шаге. Броски мяча (щит, кольцо) в ходьбе и медленном беге. Мини – баскетбол по упрощенным правилам. Ведение мяча носком ноги. Остановка мяча подошвой. Ведение мяча с изменением направления и скорости внутренней и внешней стороной стопы. Удары по воротам. Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Мини-футбол по упрощенным правилам.

**4 класс** (3 раза в неделю, всего - 102 часа)

**Знания о физической культуре.**

Вводный инструктаж по технике безопасности на уроке физической культуре. История физической культуры в России. Связь физической культуры с военной деятельностью. Нормы ГТО.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

*Легкая атлетика*.

Техника безопасности на уроке лёгкой атлетики. Высокий и низкий старт, финиш. Бег 60м с низкого старта. Прыжок в длину с места. Челночный бег 3×10м. Бросок мяча из разных положений. Бросок набивного мяча (1кг). Метание малого мяча в цель. Подтягивание. Равномерный бег 6мин. Контрольный урок по разделу «Лёгкая атлетика». Промежуточная итоговая аттестация. Сдача нормативов.

*Гимнастика с основами акробатики*.

Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые команды. Строевые упражнения. Строевые приёмы. Опорный прыжок. Вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. Подтягивания на высокой и низкой перекладине. Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Кувырок вперёд. Кувырок назад. «Мост» с помощью и самостоятельно. Контрольный урок по разделу «Гимнастика с основами акробатики».

*Лыжная подготовка.*

Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Одежда и снаряжение для занятий лыжной подготовки. Способы переноски лыж. Построение и перестроение на лыжах. Повороты переступанием. Скользящий шаг с палками. Подъём «лесенкой». Торможение «плугом». Подъёмы и спуски. Попеременный двухшажный ход, без палок. Попеременный двухшажный ход, с палками. Передвижение на лыжах 1км. Контрольный урок по разделу «Лыжная подготовка».

*Спортивные и подвижные и спортивные игры.*

Техника безопасности на уроках спортивных и подвижных игр. Ловля и передача мяча на месте. Ловля и передача мяча на месте и в движении с изменением направления. Ловля и передача мяча через сетку. Подача мяча через сетку. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски мяча (щит, кольцо) с места. Броски мяча (щит, кольцо) в шаге. Броски мяча (щит, кольцо) в ходьбе и медленном беге. Мини – баскетбол по упрощенным правилам. Ведение мяча носком ноги. Остановка мяча подошвой. Ведение мяча с изменением направления и скорости внутренней и внешней стороной стопы. Удары по воротам. Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Мини-футбол по упрощенным правилам.

1. **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ИЗУЧЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Количество часов | | | | | **Виды и формы деятельности с учётом модуля «Школьный урок»**  **рабочей программы воспитания Учреждения** |
| 1  класс | 2  класс | 3  класс | | 4  класс |
| 1 | Знания о физической  культуре. | 1 | 2 | | 2 | 2 | Установление доверительных отношений между учителем и его учениками; позитивное восприятие учащимися требований и просьб учителя;  воспитание у учащихся ответственного отношения к учебе, ответственности за результаты своего учебного труда, соблюдение правил и техники безопасности;  соблюдение принципов учебной дисциплины и самоорганизации. |
| 2 | Организация здорового образа жизни. | 1 |  | |  |  |
| 3 | Легкая атлетика | 15 | 16 | 16 | | 16 | Развитие волевых качеств учащихся (возникающие затруднения заставляют учащихся задумываться, искать выход из проблемной ситуации);  оказание содействия в физическом воспитании учащихся, проявление заботы о профилактике их утомляемости во время учебного урока;  воспитание у учащихся ответственного отношения к учебе, ответственности за результаты своего учебного труда, соблюдение правил и техники безопасности; побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками); стимулирование познавательной мотивации школьников – включение в урок игровых процедур;  оказание содействия в трудовом воспитании учащихся посредством собственного примера;  применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, мотивация детей к получению знаний стимулирование  познавательной мотивации |
| 4 | Спортивные и подвижные игры | 21 | 20 | 20 | | 20 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  | школьников – включение в урок игровых процедур, мотивация детей к получению знаний.  Развитие волевых качеств учащихся возникающие затруднения развитие волевых качеств учащихся (возникающие затруднения заставляют учащихся задумываться, искать выход из проблемной ситуации);  развитие волевых качеств учащихся (возникающие затруднения заставляют учащихся задумываться,  искать выход из проблемной ситуации. |
| 5 | Гимнастика с основами акробатики | 16 | 16 | 16 | 16 | Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, мотивация детей к получению знаний стимулирование познавательной мотивации школьников – включение в урок игровых процедур, мотивация детей к получению знаний, развитие волевых качеств учащихся возникающие затруднения развитие волевых качеств учащихся (возникающие затруднения заставляют учащихся задумываться, искать выход из проблемной ситуации);  развитие волевых качеств учащихся (возникающие затруднения заставляют учащихся задумываться, искать выход из проблемной  ситуации. |
| 6 | Лыжная подготовка | 12 | 14 | 14 | 14 | Воспитание искреннего воспитание искреннего интереса к учебной  деятельности, получению новых знаний, расширению собственного кругозора, доброжелательного отношения с одноклассниками и педагогами;  воспитание искреннего интереса к учебной деятельности, получению новых знаний, расширению собственного кругозора, доброжелательного отношения с  одноклассниками и педагогами |
|  | Итого: | 66 | 68 | 68 | 68 |  |

**1 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Раздел/тема** | **Кол-во часов** |
| **Знание о физической культуре - 1ч.** | | |
| 1 | Вводный инструктаж по технике безопасности.  Значение понятия «Физическая культура». Внешнее строение тела человека. | 1 |
| **Организация здорового образа жизни – 1ч.** | | |
| 2 | Здоровое питание. Правила личной гигиены. | 1 |
| **Легкая атлетика - 15ч.** | | |
| 3-4 | Техника безопасности на уроках легкой атлетики.  Высокий и низкий старт, финиш. Бег 30м. с низкого старта. | 2 |
| 5-6 | Прыжок в длину с места. | 2 |
| 7-8 | Челночный бег 3 × 10 м. | 2 |
| 9-10 | Броски мяча из разных положений. | 2 |
| 11-12 | Метание малого мяча в цель. | 2 |
| 13-14 | Подтягивание. | 2 |
| 15 | Равномерный бег 6 мин. | 1 |
| 16 | Контрольный урок по разделу «Легкая атлетика». | 1 |
| 17 | Промежуточная итоговая аттестация. Сдача нормативов. | 1 |
| **Спортивные и подвижные игры- 21ч.** | | |
| 18-20 | Техника безопасности на уроках спортивных и подвижных игр. Ловля и передача мяча. | 3 |
| 21-22 | Ловля и передача мяча. | 2 |
| 23-24 | Ловля и передача мяча через сетку. | 2 |
| 25 | Подбрасывания мяча вверх. | 1 |
| 26 | Ведение мяча на месте. | 1 |
| 27 | Ведение мяча в движении. | 1 |
| 28-29 | Ведение мяча на месте и в движении. | 2 |
| 30-31 | Броски мяча (щит, кольцо) с места. | 2 |
| 32 | Ведение мяча носком ноги. | 1 |
| 33 | Остановка мяча подошвой. | 1 |
| 34 | Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. | 1 |
| 35-36 | Мини - футбол по упрощенным правилам. | 2 |
| 37 | Игры с бегом. | 1 |
| 38 | Эстафеты с мячом. | 1 |
| **Гимнастика с основами акробатики - 16 ч.** | | |
| 39 | Техника безопасности на уроках гимнастики.  Строевые команды. | 1 |
| 40 | Строевые упражнения и строевые приемы. | 1 |
| 41 | Строевые команды. | 1 |
| 42-44 | Опорный прыжок. Вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. | 3 |
| 45-46 | Подтягивание на верхней и нижней перекладине. | 2 |
| 47-48 | Группировка и перекаты. | 2 |
| 49-50 | Стойка на лопатках. | 2 |
| 51-53 | Кувырок вперед. | 3 |
| 54 | Контрольный урок по разделу « гимнастика с основами акробатики». | 1 |
| **Лыжная подготовка** -  **12ч.** | | |
| 55 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.  Одежда и снаряжения для занятий лыжной подготовки. | 1 |
| 56 | Способы переноски лыж.  Построение и перестроение на лыжах. | 1 |
| 57 | Повороты переступанием. | 1 |
| 58 | Ступающий шаг без палок. | 1 |
| 59 | Скользящий шаг без палок. | 1 |
| 60 | Скользящий шаг без палок. Передвижение на лыжах. | 1 |
| 61-62 | Подъем «лесенкой». | 2 |
| 63-64 | Торможение «плугом». | 2 |
| 65 | Подъемы и спуски. | 1 |
| 66 | Контрольный урок по разделу « Лыжная подготовка». | 1 |
| **Итого:** | | **66 ч** |

**2 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Раздел/тема** | **Кол-во часов** |
| **Знание о физической культуре - 2ч.** | | |
| 1 | Вводный инструктаж по технике безопасности. Олимпийские игры. | 1 |
| 2 | Скелет и мышцы человека. Нормы ГТО. | 1 |
| **Легкая атлетика - 16ч.** | | |
| 3-4 | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Высокий и низкий старт, финиш. Бег 30м с низкого старта. | 2 |
| 5-6 | Прыжок в длину с места. | 2 |
| 7-8 | Челночный бег 3 × 10 м. | 2 |
| 9-10 | Броски мяча из разных положений. | 2 |
| 11 | Бросок набивного мяча (0,5кг) | 1 |
| 12-13 | Метание малого мяча в цель. | 2 |
| 14-15 | Подтягивание. | 2 |
| 16 | Равномерный бег 6мин. | 1 |
| 17 | Контрольный урок по разделу «Легкая атлетика». | 1 |
| 18 | Промежуточная итоговая аттестация. Сдача нормативов. | 1 |
| **Спортивные и подвижные игры- 20ч.** | | |
| 19 | Техника безопасности на уроках спортивных и подвижных игр. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в шаге. | 1 |
| 20 | Техника безопасности на уроках спортивных и подвижных игр. Остановка мяча подошвой. | 1 |
| 21 | Техника безопасности на уроках спортивных и подвижных игр. Ловля и передача мяча. | 1 |
| 22 | Ловля и передача мяча. | 1 |
| 23-24 | Ловля и передача мяча через сетку. | 2 |
| 25 | Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в шаге. | 1 |
| 26-27 | Ведение мяча на месте и в движении. | 2 |
| 28-30 | Броски мяча (щит, кольцо) с места. | 3 |
| 31 | Броски мяча в(щит, кольцо) в шаге. | 1 |
| 32 | Остановка мяча подошвой. | 1 |
| 33 | Ведение мяча носком ноги. | 1 |
| 34 | Ведение мяча носком ноги. Остановка мяча подошвой. | 1 |
| 35 | Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. | 1 |
| 36 | Удары по воротам. Мини-футбол по упрощенным правилам. | 1 |
| 37-38 | Мини - футбол по упрощенным правилам. | 2 |
| **Гимнастика с основами акробатики - 16 ч.** | | |
| 39 | Техника безопасности на уроках гимнастики.  Строевые команды. | 1 |
| 40 | Строевые упражнения и строевые приемы. | 1 |
| 41 | Строевые команды. | 1 |
| 42-44 | Опорный прыжок. Вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. | 3 |
| 45-46 | Подтягивание на верхней и нижней перекладине. | 2 |
| 47 | Группировка и перекаты. | 1 |
| 48-49 | Стойка на лопатках. | 2 |
| 50-52 | Кувырок вперед. | 3 |
| 53 | Лазание и перелазание. | 1 |
| 54 | Контрольный урок по разделу « гимнастика с основами акробатики». | 1 |
| **Лыжная подготовка** -  **14ч.** | | |
| 55 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.  Одежда и снаряжения для занятий лыжной подготовки. | 1 |
| 56 | Способы переноски лыж.  Построение и перестроение на лыжах. | 1 |
| 57 | Повороты переступанием. | 1 |
| 58 | Ступающий шаг без палок. | 1 |
| 59 | Скользящий шаг без палок. | 1 |
| 60-61 | Подъем «лесенкой». | 2 |
| 62-63 | Торможение «плугом». | 2 |
| 64 | Подъемы и спуски. | 1 |
| 65-66 | Скользящий шаг с палками. | 2 |
| 67 | Передвижение на лыжах 1 км. | 1 |
| 68 | Контрольный урок по разделу « Лыжная подготовка». | 1 |
| **Итого:** | | **68ч** |

**3 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Раздел/тема** | **Кол-во часов** |
| **Знание о физической культуре - 2ч.** | | |
| 1 | Вводный инструктаж по технике безопасности. Олимпийские игры. | 1 |
| 2 | Скелет и мышцы человека. Нормы ГТО. | 1 |
| **Легкая атлетика - 16ч.** | | |
| 3-4 | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Высокий и низкий старт, финиш. Бег 60м с низкого старта. | 2 |
| 5-6 | Прыжок в длину с места. | 2 |
| 7-8 | Челночный бег 3 × 10 м. | 2 |
| 9 | Броски мяча из разных положений. | 1 |
| 10-11 | Бросок набивного мяча (1кг) | 2 |
| 12-13 | Метание малого мяча в цель. | 2 |
| 14-15 | Подтягивание. | 2 |
| 16 | Равномерный бег 6мин. | 1 |
| 17 | Контрольный урок по разделу «Легкая атлетика». | 1 |
| 18 | Промежуточная итоговая аттестация. Сдача нормативов. | 1 |
| **Спортивные и подвижные игры- 20ч.** | | |
| 19-20 | Техника безопасности на уроках спортивных и подвижных игр. Ловля и передача мяча на месте. | 2 |
| 21 | Техника безопасности на уроках спортивных и подвижных игр. Ведение мяча носком ноги. | 1 |
| 22 | Ловля и передача мяча в движении с изменением направления. | 1 |
| 23 | Ловля и передача мяча через сетку. | 1 |
| 24-25 | Подача мяча через сетку. | 2 |
| 26 | Ведение мяча на месте и в движении.Броски мяча (щит, кольцо) с места. | 1 |
| 27 | Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски мяча (щит, кольцо) в шаге. | 1 |
| 28-29 | Броски мяча (щит, кольцо) в ходьбе и медленном беге. | 2 |
| 30-31 | Мини – баскетбол по упрощенным правилам. | 2 |
| 32 | Ведение мяча носком ноги. Остановка мяча подошвой. | 1 |
| 33 | Ведение мяча с изменением направления и скорости внутренней и внешней стороной стопы. Удары по воротам. | 1 |
| 34 | Ведение мяча носком ноги. Остановка мяча подошвой.Мини - футбол по упрощенным правилам. | 1 |
| 35 | Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. | 1 |
| 36 | Удары по воротам.Мини - футбол по упрощенным правилам. | 1 |
| 37-38 | Мини - футбол по упрощенным правилам. | 2 |
| **Гимнастика с основами акробатики - 16 ч.** | | |
| 39 | Техника безопасности на уроках гимнастики.  Строевые команды. | 1 |
| 40 | Строевые упражнения и строевые приемы. | 1 |
| 41 | Строевые команды. | 1 |
| 42-44 | Опорный прыжок. Вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. | 3 |
| 45-46 | Подтягивание на верхней и нижней перекладине. | 2 |
| 47 | Группировка и перекаты.Стойка на лопатках. | 1 |
| 48-49 | Кувырок вперед. | 2 |
| 50-51 | Кувырок назад. | 2 |
| 52-53 | «Мост» с помощью и самостоятельно. | 2 |
| 54 | Контрольный урок по разделу « гимнастика с основами акробатики». | 1 |
| **Лыжная подготовка** -  **14ч.** | | |
| 55 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.  Одежда и снаряжения для занятий лыжной подготовки. | 1 |
| 56 | Способы переноски лыж.  Построение и перестроение на лыжах. | 1 |
| 57 | Повороты переступанием. | 1 |
| 58-59 | Скользящий шаг с палками. | 2 |
| 60-61 | Подъем «лесенкой». | 2 |
| 62-63 | Торможение «плугом». | 2 |
| 64 | Подъемы и спуски. | 1 |
| 65 | Попеременный двухшажный ход, без палок. | 1 |
| 66 | Попеременный двухшажный ход, с палками. | 1 |
| 67 | Передвижение на лыжах 1 км. | 1 |
| 68 | Контрольный урок по разделу « Лыжная подготовка». | 1 |
| **Итого:** | | **68ч** |

**4 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Раздел/тема** | **Кол-во часов** |
| **Знание о физической культуре - 2ч.** | | |
| 1 | Вводный инструктаж по технике безопасности. История физической культуры в России. | 1 |
| 2 | Связь физической культуры с военной деятельностью. Нормы ГТО. | 1 |
| **Легкая атлетика - 16ч.** | | |
| 3-4 | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Высокий и низкий старт, финиш. Бег 60м с низкого старта. | 2 |
| 5-6 | Прыжок в длину с места. | 2 |
| 7-8 | Челночный бег 3 × 10 м. | 2 |
| 9 | Броски мяча из разных положений. | 1 |
| 10-11 | Бросок набивного мяча (1кг) | 2 |
| 12-13 | Метание малого мяча в цель. | 2 |
| 14-15 | Подтягивание. | 2 |
| 16 | Равномерный бег 6мин. | 1 |
| 17 | Контрольный урок по разделу «Легкая атлетика». | 1 |
| 18 | Промежуточная итоговая аттестация. Сдача нормативов. | 1 |
| **Спортивные и подвижные игры- 20ч.** | | |
| 19-20 | Техника безопасности на уроках спортивных и подвижных игр. Ловля и передача мяча на месте. | 2 |
| 21 | Техника безопасности на уроках спортивных и подвижных игр. Ведение мяча носком ноги. | 1 |
| 22 | Ловля и передача мяча в движении с изменением направления. | 1 |
| 23 | Ловля и передача мяча через сетку. | 1 |
| 24-25 | Подача мяча через сетку. | 2 |
| 26 | Ведение мяча на месте и в движении.Броски мяча (щит, кольцо) с места. | 1 |
| 27 | Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски мяча (щит, кольцо) в шаге. | 1 |
| 28-29 | Броски мяча (щит, кольцо) в ходьбе и медленном беге. | 2 |
| 30-31 | Мини – баскетбол по упрощенным правилам. | 2 |
| 32 | Ведение мяча носком ноги.Остановка мяча подошвой. | 1 |
| 33 | Ведение мяча с изменением направления и скорости внутренней и внешней стороной стопы. Удары по воротам. | 1 |
| 34 | Ведение мяча носком ноги. Остановка мяча подошвой.Мини - футбол по упрощенным правилам. | 1 |
| 35 | Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. | 1 |
| 36 | Удары по воротам.Мини - футбол по упрощенным правилам. | 1 |
| 37-38 | Мини - футбол по упрощенным правилам. | 2 |
| **Гимнастика с основами акробатики - 16 ч.** | | |
| 39 | Техника безопасности на уроках гимнастики.  Строевые команды. | 1 |
| 40 | Строевые упражнения и строевые приемы. | 1 |
| 41 | Строевые команды. | 1 |
| 42-44 | Опорный прыжок. Вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. | 3 |
| 45-46 | Подтягивание на верхней и нижней перекладине. | 2 |
| 47 | Группировка и перекаты.Стойка на лопатках. | 1 |
| 48-49 | Кувырок вперед. | 2 |
| 50-51 | Кувырок назад. | 2 |
| 52-53 | «Мост» с помощью и самостоятельно. | 2 |
| 54 | Контрольный урок по разделу « гимнастика с основами акробатики». | 1 |
| **Лыжная подготовка** -  **14ч.** | | |
| 55 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.  Одежда и снаряжения для занятий лыжной подготовки. | 1 |
| 56 | Способы переноски лыж.  Построение и перестроение на лыжах. | 1 |
| 57 | Повороты переступанием. | 1 |
| 58-59 | Скользящий шаг с палками. | 2 |
| 60-61 | Подъем «лесенкой». | 2 |
| 62-63 | Торможение «плугом». | 2 |
| 64 | Подъемы и спуски. | 1 |
| 65 | Попеременный двухшажный ход, без палок. | 1 |
| 66 | Попеременный двухшажный ход, с палками. | 1 |
| 67 | Передвижение на лыжах 1 км. | 1 |
| 68 | Контрольный урок по разделу « Лыжная подготовка». | 1 |
| **Итого:** | | **68** |