**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа учебного предмета «Физкультура» на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования для обучающихся с задержкой психического развития (вариант 7.2).

**Целью**программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности, создание оптимальных условий для развития эмоционально - волевой, двигательной сфер. В процессе овладения двигательной деятельности с общеразвивающей направленностью не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность, *гармонизация личности ребенка с ЗПР посредством коррекционной ритмики.*

**Задачи:**

1. укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

2.совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

3. формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

4.развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

5.обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;

*6.*осуществление индивидуально ориентированной психолого-медико-педагогическую помощи детям с задержкой психического развития с учётом особенностей психического и (или) физического развития, индивидуальных возможностей детей (в соответствии с рекомендациями психолого-медико-педагогической комиссии);

7. улучшение обще-эмоционального состояния детей; улучшение исполнения качества движений (развиваются выразительность, ритмичность, координация, плавность, серийная организация движений); знакомство родителей воспитанников с образцами классической музыки, в этом ключе развитие понимания родителями важной роли классической музыки в полноценном развитии ребенка.

Для реализации рабочей программы по предмету «Математика» используются учебники и учебные пособия, входящие в Федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20 мая 2020 г. N 254 (с изменениями и дополнениями от 23 декабря 2020 г.):

1. Физическая культура. 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях – Москва: «Просвещение», 2013.

**Основные направления коррекционной работы:**

1. Развитие зрительного восприятия и узнавания.
2. Развивать мелкую моторику рук.
3. Развитие пространственных представлений и ориентации.
4. Развитие наглядно-образного и словесно-логического мышления.
5. Развитие познавательной деятельности.
6. Коррекция нарушений эмоционально-личностной сферы.

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. В сочетании с другими формами обучения физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) – достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

**МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Образовательная область – физическая культура.

В соответствии с учебным планом муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Общеобразовательная школа «Возможность» для детей с ограниченными возможностями здоровья города Дубны Московской области» рабочая программа по физкультуре для 1 – 4 классов рассчитана на 99 часов в году:

1 класс – 3 часа в неделю;

2 класс – 3 часа в неделю;

3 класс – 3 часа в неделю;

4 класс – 3 часа в неделю.

Сроки освоения: 4 года, форма обучения: очная.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

**I - IV классы**

В соответствии с требованиями к результатам освоения ос­новной образовательной программы начального общего об­разования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Рос­сийской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащи­мися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты**

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

• формирование уважительного отношения к культуре дру­гих народов;

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

• развитие этических чувств, доброжелательно и эмоцио­нально-нравственной отзывчивости, понимания и сопережива­ния чувствам других людей;

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

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

• формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

• формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты**

• овладение способностью принимать и сохранять цели и за­дачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

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

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

• готовность конструктивно разрешать конфликты посред­ством учёта интересов сторон и сотрудничества;

• овладение начальными сведениями о сущности и особен­ностях объектов, процессов и явлений действительности в со­ответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

• овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты**

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

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

• формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагру­зок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

• взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

• выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

• выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты по разделам программы

*Знания о физической культуре*

Выпускник научится:

1-2 класс:

·ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

3-4 класс:

·раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;

·ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

·организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

*Выпускник получит возможность научиться:*

1-2 класс:

*·характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

*3-4 класс:*

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

*Способы физкультурной деятельности*

Выпускник научится:

1-2 класс:

·отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

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

3-4 класс:

·измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

*Выпускник получит возможность научиться:*

*1-2 класс:*

*·*выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;

3-4 класс:

·вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

·целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

*Физическое совершенствование*

Выпускник научится:

1-2 класс:

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

·выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;

·выполнять организующие строевые команды и приёмы.

В циклических и ациклических локомоциях: правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скорость бегать до 60м по дорожке стадиона; бегать в равномерном темпе до 8 минут; отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 4-6 шагов; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; метать небольшие предметы и мячи до 150г на дальность с места и с 1-3 шагов разбега правой и левой рукой; толкать и метать мяч массой 1кг двумя руками снизу, из-за головы; метать малым мячом в цель (гимнастический обруч) на расстоянии 6м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предмета и с предметами; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату; выполнять кувырок вперед, назад; осуществлять опорный прыжок с мостика на стопку матов; выполнять висы и упоры, прыгать через скакалку стоя на месте.

В подвижных играх: уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом: держание, передачи, ловля, ведение; играть в «Перестрелку», мини-баскетбол.

3 – 4 класс:

оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

·выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;

·выполнять организующие строевые команды и приёмы;

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

·выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);

·выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);

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

*Выпускник получит возможность научиться:*

1-2 класс:

·сохранять правильную осанку;

·выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

· играть в мини-баскетбол, мини-футбол, пионербол

3-4 класс:

оптимальное телосложение;

·выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

·играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;

·выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Содержание тем изучаемого курса**

**1 – 2 классы**

**Знания о физической культуре**

**История зарождения фи­зической культуры и первых соревнований**

**Современные Олимпийские игры**

Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (лет­них и зимних). Роль Пьера де Кубертена в их становлении. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олим­пийские чемпионы по разным видам спорта

**Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние ор­ганы, скелет, мышцы, осанка)**

Строение тела, основные формы дви­жений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслаб­ление мышц при их выполнении.

Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спи­ны, для укрепления мышц стоп ног.

**Органы чувств**

Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Строение глаза. Специальные упраж­нения для органов зрения.

Орган осязания — кожа. Уход за кожей

**Личная гигиена**

Правила личной гигиены (соблюде­ние чистоты тела, волос, ногтей и по­лости рта, смена нательного белья)

**Органы дыхания**

Роль органов дыхания во время дви­жений и передвижений человека. Важ­ность занятий физическими упраж­нениями и спортом для улучшения работы лёгких. Как правильно дышать при различных физических нагрузках

**Органы пищеварения**

Работа органов пищеварения. Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и рабо­ты кишечника

**Вода и питьевой режим**

Питьевой режим при занятиях фи­зическими упражнениями, во время тренировок и туристских походов

**Спортивная одежда и обувь**

Требования к одежде и обуви для за­нятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных ус­ловиях). Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью.

**Первая помощь при травмах**

Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнения­ми (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение).

**3 – 4 классы**

**Что такое физическая культура**

Физическая культура как систе­ма регулярных занятий физически­ми упражнениями, выполнение зака­ливающих процедур, использование естественных сил природы. Связь физической культуры с укреп­лением здоровья (физического, соци­ального и психологического) и влия­ние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, со­циальное). Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и соци­ализации в обществе

**Сердце и кровеносные сосуды**

Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с по­мощью занятий физическими упраж­нениями

**Закаливание**

Укрепление здоровья средствами за­каливания. Правила проведения зака­ливающих процедур.

**Мозг и нервная система**

Местонахождение головного и спин­ного мозга в организме человека. Цен­тральная нервная система. Зависи­мость деятельности всего организма от состояния нервной системы. Поло­жительные и отрицательные эмоции. Важная роль работы мозга и централь­ной нервной системы в физкультур­ной и спортивной деятельности. Рекомендации, как беречь нервную систему

**Пища и питательные вещества**

Вещества, которые человек получа­ет вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для по­полнения затраченной энергии. Рекомендации по правильному усвое­нию пищи.

**Тренировка ума и характера**

Режим дня, его содержание и прави­ла планирования. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работо­способность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утом­ления в условиях учебной и трудовой деятельности. Физические упражнения и подвиж­ные игры на удлинённых переме­нах, их значение для активного отды­ха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспо­собности, выработки привычки к сис­тематическим занятиям физическими упражнениями.

**Самоконтроль**

Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, фи­зической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение ро­ста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. При­ёмы измерения пульса (частоты сер­дечных сокращений до, во время и после физических нагрузок). Тести­рование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, вынос­ливости' гибкости. Выполнение ос­новных движений с различной ско­ростью, с предметами, из разных исходных положений (и. п.), на огра­ниченной площади опоры и с ограни­ченной пространственной ориентаци­ей.

**Физическое совершенствование**

**Гимнастика с основами акробатики**.

**1 – 2 классы**

*Овладение знаниями*

Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание

*Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, си ловых способностей и гибкости*

Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой,

3-4 класс: с набивным мячом (1 кг), обручем, флажками

*Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей*

Группировка; перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях(1 класс)

Кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев; кувырок в сторону (2 класс)

*Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей*

Упражнения в висе стоя и лежа; В висе спиной к гимнастической стенке поднимание и прямых вис на согнутых руках; подтягивание в висе лежа согнувшись, тоже из седа ноги врозь и в висе на канате; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке

*Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильную осанку*

Лазанье по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку (1 класс)

Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60 см); лазанье по канату (2 класс)

*Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей*

Перелезание через гимнастического коня

*Освоение навыков равновесия*

Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнас- тйческой скамейке; перешагива ние через мячи; повороты на 90º; ходьба по рейке гимнастической скамейки (1 класс)

Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнас тической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. (2 класс)

*Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей*

Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону (1 класс)

III позиция ног, танцевальные шаги польки; сочетание танцевальных шагов с ходьбой (2 класс).

*Освоение строевых упражнений.*

Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытя- нутые в стороны руки; повороты Направо, Налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!» (1 класс)

Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные орентиры; команда «На два (четыре) шага разомкнись!»(2 класс)

*Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки*

Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении

Сочетание движений ног, туловища с одноименньтми и разноименными движениями рук

Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.

**3 – 4 классы**

*Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей*

Перекаты в группировке с последующей опорой

руками за головой; 2—3 кувырка вперед; стойка

на лопатках; мост из положения лежа на спине. Комбинация из освоенных элементов (3 класс)

Кувырок назад; кувырок вперед; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; мост с помощью и самостоятельно. Комбинация из освоенных элементов (4 класс)

*Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей*

совершенствование техники висов и упоров, пройденных во 2 классе. Комбинации из освоенных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке (3 класс).

Вис завесом; вис на согнутых руках, согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание ног в висе. Комбинации из освоенных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке. (4 класс).

*Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.*

Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками; по канату; перелезание через бревно, коня (3 класс).

Лазанье по канату в три приема; перелезание через препятствия (4 класс).

*Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей*

Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.

*Освоение навыков равновесия*

Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1 м); повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед (3 класс)

Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90º и 180º; опускание в упор, стоя на колене (правом, левом) (4 класс).

*Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей*

Шаги галопа в парах, польки; сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг (3 класс).

I и II позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев (4 класс).

*Освоение строевых упражнений.*

Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой» (3 класс).

Команды «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчет по порядку; пе рестроение из одной шеренги В три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом (4 класс)

*Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки*

Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении

Сочетание движений ног, туловища с одноименньтми и разноименными движениями рук

Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.

**Лёгкая атлетика.**

**1 – 2 классы**

Понятия: ко­роткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия мета­тельных снарядов, прыжкового ин­вентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту.

*Освоение навыков ходьбы и разви­тие координационных способностей.*

Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положе­нием рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы с коллектив­ным подсчётом, с высоким поднима­нием бедра, в приседе, с преодолением 2—3 препятствий по разметкам.

*Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных спо­собностей.*

Обычный бег, с измене­нием направления движения по ука­занию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег в че­редовании с ходьбой до 150 м, с пре­одолением препятствий (мячи, палки и т.п.). Обычный бег по размечен­ным участкам дорожки, челночный бег 3 × 5 м, 3 × 10м, эстафеты с бегом на скорость.

*Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.*

Равномер­ный, медленный, до 3—4 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км.

*Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных спо­собностей.*

Эстафеты «Смена сто­рон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5—15 м). Бег с ускорением от 10 до 15 м (в 1 классе), от 10 до 20м (во 2 классе). Соревнова­ния (до 60 м).

*Освоение навыков прыжков, разви­тие скоростно-силовых и коорди­национных способностей.*

На одной и на двух ногах на месте, с пово­ротом на 90°; с продвижением впе­рёд на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбе­га (место отталкивания не обозна­чено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной но­гой через плоские препятствия; че­рез набивные мячи, верёвочку (высота 30—40см) с 3—4 шагов; через длин­ную неподвижную и качающуюся ска­калку; многоразовые (от 3 до 6 прыж­ков) на правой и левой ноге.

На одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180°, по разметкам, в длину с ме­ста, в длину с разбега, с зоны оттал­кивания 60—70 см, с высоты до 40 см, в высоту с 4—5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов, через длин­ную вращающуюся и короткую ска­калку, многоразовые (до 8 прыжков).

*Овладение навыками метания, раз­витие скоростно-силовых и коорди­национных способностей.*

Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в го­ризонтальную и вертикальную цель (2 × 2м) с расстояния 3—4 м. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность.

Метание малого мяча с места, из по­ложения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное рас­стояние; в горизонтальную и верти­кальную цель (2 × 2м) с расстояния 4—5 м, на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперёд-вверх из того же и. п. на дальность.

**3 – 4 классы**

*Овладение знаниями*

Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях.

*Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.*

Обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом, с изменением ддины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3—4 препятствий по разметкам.

*Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей*

Обучение тем же элементам техники ходьбы, как в 1-2 классах. Обычный бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым, боком вперед, с захлестыванием голени назад.

*Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.* Равномер­ный, медленный, до 5—8 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км.

*Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных спо­собностей.*

Бег в коридорчике 30—40 см из различных и. - п.

с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы Бег

с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах «Круговая эстафета» (расстояние 15— 30 м), «Встречная эстафета» (расстояние 10—20 м) Бег с ускорением от 20 до 30м (в **3 классе),** от 40 до 60м (в **4 классе**). Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах.

*Освоение навыков прыжков, разви­тие скоростно-силовых и коорди­национных способностей.*

На одной и на двух ногах на месте, с пово­ротом на 180°; по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30—50 см; с высоты до 60 см; в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полета; многоразовые (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места.

Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60 - 110 см в полосу приземления шириной 30 см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность приземления); с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90-120º и с точным приземлением в квадрат; в длину с разбега

(согнув ноги); в высоту с прямого и бокового разбега; многоскоки (тройной, пятерной, десятерной)

*Закрепление навыков прыжков, раз­витие скоростно-силовых и коор­динационных способностей.*

Эстафеты с прыжками на одной ное (до 10 прыжков). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера

*Овладение навыками метания, раз­витие скоростно-силовых и коорди­национных способностей.*

Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания , левая (правая) нога впереди надальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х15 м) с расстояния 4—5 м. Бросок набивного мяча (1 кг) из положения стоя грудью в направлении метаняя двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх; снизу вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.

**Подвижные и спортивные игры**.

**1 – 2 классы**

*Овладение знаниями*

Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.

*Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве*

«К своим флажкам»

«Два мороза»

«Пятнашки»

*Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве*

«Прыгаюшие воробушки»

«Зайцы в огороде»

«Лисы и куры»

*Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, раз- витие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей*

«Кто дальше бросит»

«Точный расчет»

«Метко в цель»

*Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча*

Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах стоя на месте и в шаге (1 класс).

Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (правой, левой в движении по прямой (шагом и бегом)

*Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве*

«Играй, играй, мяч не теряй»

«Мяч водящему»

«У кого меньше мячей»

«Школа мяча»

«Мяч в корзину»

«Попали в обруч»

**Подвижные игры на основе баскетбола**

**1 класс**

Броски мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Броски мяча снизу на месте в щит. Ведение мяча на месте

**2 класс**

Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте и в движении правой и левой рукой. Броски в щит и в кольцо.

**3 класс**

Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой(левой) рукой в движении шагом и бегом, с изменением направления и скорости. Броски двумя руками от груди в кольцо

**4 класс**

Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении; в кругу; в квадрате; одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком, со средним отскоком, с низким отскоком. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.

Тактические действия в защите и нападении

**Кроссовая подготовка**

**1 – 2 классы**

Бег по пересеченной местности;

Равномерный бег до 8 мин. Чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьбы -100м).

**3 класс**

Равномерный бег до 10 минут. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег 70м, ходьба – 100м).

**4 класс**

Равномерный бег до 10 минут. Чередование бега и ходьбы (бег 80м, ходьба – 100м).

**Распределение учебного времени на различные виды программного материала**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| Класс |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | *В процессе урока* |
| 1.2 | Подвижные игры | 39 | 42 | 42 | 42 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 1.4 | Легкоатлетические упражнения | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 1.5 | Кроссовая подготовка | 21 | 21 | 21 | 21 |
|  | ИТОГО: | 99 | 102 | 102 | 102 |

**Календарно-тематическое планирование к программе**

 **по курсу «Физкультура»**

**2 класс 99 часов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  | **Тема урока** | **Дата** | **Примечание**  |
| **по плану** | **по факту** |
| 1. | **Легкая атлетика.** Техника безопасности на уроке. Ходьба и бег. |  |  |  |
| 2. | Ходьба и бег. Понятие «короткая дистанция».  |  |  |  |
| 3. | Ходьба и бег. Подвижная игра « Гуси лебеди». |  |  |  |
| 4. | Ходьба и бег врассыпную, с перешагиванием через предметы.  |  |  |  |
| 5. | Ходьба и бег. Бег с ускорением. |  |  |  |
| 6. | Прыжки. Разновидности прыжков. |  |  |  |
| 7. | Прыжки. Подвижная игра «Зайцы в огороде».  |  |  |  |
| 8. | Прыжки. Прыжок в длину с места.  |  |  |  |
| 9. | Броски малого мяча. Подвижная игра «К своим флажкам».  |  |  |  |
| 10. | Броски малого мяча. Подвижная игра «Попади в мяч».  |  |  |  |
| 11. | Броски малого мяча. Подвижная игра «Кто дальше бросит».  |  |  |  |
| 12. | **Подвижные игры.** ОРУ. Подвижные игры. Игра «К своим флажкам».  |  |  |  |
| 13. | ОРУ. Подвижные игры. Игра «Два мороза». Эстафеты. |  |  |  |
| 14. | ОРУ. Подвижные игры. Игра «Класс, смирно!» |  |  |  |
| 15. | ОРУ. Подвижные игры. Игра «Класс, смирно!» Эстафеты.  |  |  |  |
| 16. | ОРУ. Подвижные игры. Игра «Метко в цель»  |  |  |  |
| 17. | ОРУ. Подвижные игры. Игра «Погрузка арбузов». |  |  |  |
| 18. | ОРУ. Подвижные игры. Игра «Через кочки и пенёчки». |  |  |  |
| 19. | ОРУ. Подвижные игры. Игра «Кто дальше бросит».  |  |  |  |
| 20. | ОРУ. Подвижные игры. Игра «Волк во рву», «Посадка картошки».  |  |  |  |
| 21. | ОРУ. Подвижные игры. Игра «Волк во рву», «Посадка картошки».  |  |  |  |
| 22. | ОРУ. Подвижные игры. Игра «Капитаны». |  |  |  |
| 23. | ОРУ. Подвижные игры. Игра «Капитаны».  |  |  |  |
| 24. | ОРУ. Подвижные игры. Игра «Два мороза». |  |  |  |
| 25. | ОРУ. Подвижные игры. Игра «Два мороза».  |  |  |  |
| 26. | ОРУ. Подвижные игры. Игра «Прыгающие воробушки». |  |  |  |
| 27. | ОРУ. Подвижные игры «Зайцы в огороде».  |  |  |  |
| 28. | ОРУ. Подвижные игры. Игра «Лисы и куры». |  |  |  |
| 29. | ОРУ. Подвижные игры. Игра «Точный расчет». |  |  |  |
| 30. | ОРУ. Подвижные игры. Игра «Удочка». Эстафеты. |  |  |  |
| 31. | ОРУ. Подвижные игры. Эстафеты. |  |  |  |
| 32. | **Гимнастика.** Инструктаж по Т.Б. Строевые упражнения. Перекаты.  |  |  |  |
| 33. | Строевые упражнения. Перекаты.  |  |  |  |
| 34. | Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе.  |  |  |  |
| 35. | Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. Игра «Совушка».  |  |  |  |
| 36. | Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. |  |  |  |
| 37. | Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.  |  |  |  |
| 38. | Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.  |  |  |  |
| 39. | Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.  |  |  |  |
| 40. | Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.  |  |  |  |
| 41. | Строевые упражнения. Упражнения на равновесие. |  |  |  |
| 42. | Лазание по гимнастической стенке.  |  |  |  |
| 43. | Лазание по гимнастической стенке.  |  |  |  |
| 44. | Лазание по гимнастической стенке.  |  |  |  |
| 45. | Лазание по гимнастической стенке в упоре присев. |  |  |  |
| 46. | Лазание по гимнастической стенке в упоре присев.  |  |  |  |
| 47. | Перелезание через препятствия. |  |   |  |
| 48. | Перелезание через препятствия.  |  |  |  |
| 49. | **Кроссовая подготовка.**Инструктаж по Т.Б по кроссовой подготовке. Подвижная игра «Пятнашки».  |  |   |  |
| 50. | Чередование ходьбы, бега. Подвижная игра «Третий лишний».  |  |  |  |
| 51. | Чередование ходьбы, бега. Подвижная игра «Охотники и утки».  |  |  |  |
| 52. | Чередование ходьбы, бега. Подвижная игра «Третий лишний».  |  |  |  |
| 53. | Чередование ходьбы, бега. Равномерный бег. Эстафеты.  |  |  |  |
| 54. | Чередование ходьбы, бега. Подвижная игра «День и ночь». |  |  |  |
| 55. | Чередование ходьбы, бега. Подвижная игра «Птицы и буря». |  |  |  |
| 56. | Чередование ходьбы, бега. Подвижная игра «Пятнашки». |  |  |  |
| 57. | Чередование ходьбы, бега. Подвижная игра «Охотники и утки». |  |  |  |
| 58. | Чередование ходьбы, бега. Подвижная игра «Третий лишний». |  |  |  |
| 59. | Равномерный бег. Эстафеты. |  |  |  |
| 60. | Равномерный бег. Эстафеты.  |  |   |  |
| 61. | Равномерный бег. Подвижная игра «Птицы и буря». |  |  |  |
| 62. | Равномерный бег. Подвижные игры «Вышибалы».  |  |  |  |
| 63. | Равномерный бег. Эстафеты.  |  |  |  |
| 64. | Равномерный бег. Подвижные игры с мячами.  |  |  |  |
| 65. | Равномерный бег. Подвижные игры с мячами.  |  |  |  |
| 66. | Подвижные игры со скакалкой. Понятие «здоровье».  |  |  |  |
| 67. | Равномерный бег. Подвижная игра «Птицы и буря».  |  |  |  |
| 68. | **Подвижные игры на основе баскетбола.**ТБ на баскетболе. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.  |  |  |  |
| 69. | ТБ на баскетболе. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.  |  |  |  |
| 70. | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. |  |  |  |
| 71. | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. |  |  |  |
| 72. | Бросок мяча. Передача мяча. Эстафеты с мячами. |  |  |  |
| 73. | Передача мяча. Эстафеты с мячами. |  |  |  |
| 74. | Передача мяча. Эстафеты с мячами.  |  |  |  |
| 75. | Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. |  |  |  |
| 76. | Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами.  |  |  |  |
| 77. | Передача мяча. Эстафеты с мячами. Игра «Передал – садись».  |  |   |  |
| 78. | Бросок мяча. Эстафеты с мячами.  |  |  |  |
| 79. | Бросок мяча. Ловля мяча на месте. Эстафеты с мячами.  |  |   |  |
| 80. | Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки».  |  |  |  |
| 81. | Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки».  |  |  |  |
| 82. | Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. |  |  |  |
| 83. | Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. |  |  |  |
| 84. | Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.  |  |  |  |
| 85. | Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. |  |  |  |
| 86. | Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.  |  |  |  |
| 87. | Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяч водящему».  |  |  |  |
| 88. | Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. |  |  |  |
| 89. | Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.  |  |  |  |
| 90. | **Легкая атлетика.**Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Бег с изменением направления, ритма и темпа. |  |  |  |
| 91. | Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Бег с изменением направления, ритма и темпа. |  |   |  |
| 92. | Бег. Подвижная игра «День и ночь». |  |  |  |
| 93. | Бег. Подвижная игра «День и ночь». |  |  |  |
| 94. | Прыжок в длину с места. Эстафеты. |  |  |  |
| 95. | Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.  |  |  |  |
| 96. | Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.  |  |  |  |
| 97. | Метание малого мяча в цель. Подвижные игры.  |  |   |  |
| 98. | Метание набивного мяча из разных положений. |  |  |  |
| 99. | Метание малого мяча в цель. Метание набивного мяча на дальность.  |  |  |  |

**Календарно-тематическое планирование к программе**

 **по курсу «Физическая культура»**

**3 класса 99 часов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  | **Тема урока** | **Дата** | **Примечание**  |
| **по плану** | **по факту** |
| 1. | Правила поведения на уроках физической культуры, техника безопасности. Чистота одежды и обуви. |  |  |  |
| 2. | Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. |  |  |  |
| 3. | Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями. |  |  |  |
| 4. | Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. |  |  |  |
| 5. | Построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя. |  |  |  |
| 6. | Построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя. |  |  |  |
| 7. | Повороты на месте (направо, налево) под счет.  |  |  |  |
| 8. | Повороты на месте (направо, налево) под счет.  |  |  |  |
| 9. | Размыкание и смыкание приставными шагами. |  |  |  |
| 10. | Размыкание и смыкание приставными шагами. |  |  |  |
| 11. | Перестроение из колонны по одному в колонну, по два через середину зала в движении с поворотом. |  |  |  |
| 12. | Перестроение из колонны по одному в колонну, по два через середину зала в движении с поворотом. |  |  |  |
| 13. | Выполнение команд: «Шире шаг!», «Реже шаг!» Игра «Запрещённое движение». |  |  |  |
| 14. | Выполнение команд: «Шире шаг!», «Реже шаг!» Игра «Запрещённое движение». |  |  |  |
| 15. | Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. |  |  |  |
| 16. | Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. |  |  |  |
| 17. | Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. |  |  |  |
| 18. | Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. |  |  |  |
| 19. | Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. |  |  |  |
| 20. | Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.  |  |  |  |
| 21. | Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений. |  |  |  |
| 22. | Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений. |  |  |  |
| 23. | Комплексы упражнений с гимнастическими палками. |  |  |  |
| 24. | Комплексы упражнений с гимнастическими палками. |  |  |  |
| 25. | Комплексы упражнений с флажками.  |  |  |  |
| 26. | Комплексы упражнений с флажками. |  |  |  |
| 27. | Комплексы упражнений с малыми обручами. |  |  |  |
| 28. | Комплексы упражнений с малыми обручами. |  |  |  |
| 29. | Комплексы упражнений с большими и малыми мячами.  |  |  |  |
| 30. | Комплексы упражнений с большими и малыми мячами. |  |  |  |
| 31. | Комплексы упражнений со скакалками. Игра – эстафета со скакалками.  |  |  |  |
| 32. | Комплексы упражнений со скакалками. Игра – эстафета со скакалками.  |  |  |  |
| 33. | Комплексы с набивными мячами. Игра – эстафета «Кто быстрее?» |  |  |  |
| 34. | Комплексы с набивными мячами. Игра – эстафета «Кто быстрее?»  |  |  |  |
| 35. | Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений. |  |  |  |
| 36. | Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.  |  |  |  |
| 37. | Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным и одноименным способом. |  |  |  |
| 38. | Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным и одноименным способом.  |  |  |  |
| 39. | Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным способом. |  |  |  |
| 40. | Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным способом. |  |  |  |
| 41. | Движение по наклонной гимнастической скамейке в сторону приставными шагами с опорой на стопы и кисти рук. |  |  |  |
| 42. | Движение по наклонной гимнастической скамейке в сторону приставными шагами с опорой на стопы и кисти рук. |  |  |  |
| 43. | Пролезание сквозь гимнастические обручи. |  |  |  |
| 44. | Пролезание сквозь гимнастические обручи.  |  |  |  |
| 45. | Вис на гимнастической стенке на согнутых руках. |  |  |  |
| 46. | Вис на гимнастической стенке на согнутых руках.  |  |  |  |
| 47. | Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет. |  |  |  |
| 48. | Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет. |  |  |  |
| 49. | Ходьба по рейке гимнастической скамейки, с доставанием предметов с пола в положении приседания. |  |  |  |
| 50. | Ходьба по рейке гимнастической скамейки, с доставанием предметов с пола в положении приседания.  |  |  |  |
| 51. | Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различными положениями рук.  |  |  |  |
| 52. | Подвижные игры зимой. «Вот так карусель!» |  |  |  |
| 53. | Подвижные игры зимой. «Снегурочка» |  |  |  |
| 54. | Подготовка к выполнению опорных прыжков.  |  |  |  |
| 55. | Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки. |  |  |  |
| 56. | Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки.  |  |  |  |
| 57. | Прыжок в глубину из положения приседа.  |  |  |  |
| 58. | Ходьба в различном темпе. |  |  |  |
| 59. | Ходьба в различном темпе. |  |  |  |
| 60. | Ходьба с выполнениями упражнений для рук. |  |  |  |
| 61. | Ходьба с выполнениями упражнений для рук. |  |  |  |
| 62. | Ходьба с контролем и без контроля зрения. |  |  |  |
| 63. | Ходьба с контролем и без контроля зрения.  |  |  |  |
| 64. | Знакомство с понятием «высокий старт». Игра - эстафета «Кто быстрее?» |  |  |  |
| 65. | Медленный бег до 3 мин (сильные дети). |  |  |  |
| 66. | Медленный бег до 3 мин (сильные дети).  |  |  |  |
| 67. | Бег в чередовании с ходьбой до 100 м. |  |  |  |
| 68. | Бег в чередовании с ходьбой до 100 м. |  |  |  |
| 69. | Челночный бег (3×5 м). Бег на скорость до 40 м. |  |  |  |
| 70. | Понятие эстафетный бег (встречная эстафета). |  |  |  |
| 71. | Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед, до 15 м. |  |  |  |
| 72. | Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед, до 15 м. |  |  |  |
| 73. | Прыжки в длину способом согнув ноги. |  |  |  |
| 74. | Ознакомление с прыжком с разбега способом перешагивание.  |  |  |  |
| 75. | Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность в горизонтальную цель (4-8 м). |  |  |  |
| 76. | Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность в горизонтальную цель (4-8 м).  |  |  |  |
| 77. | Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность в вертикальную цель (4-8 м). |  |  |  |
| 78. | Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность в вертикальную цель (4-8 м).  |  |  |  |
| 79. | Перестроение из круга в квадрат по ориентирам.  |  |  |  |
| 80. | Перестроение из круга в квадрат по ориентирам.  |  |  |  |
| 81. | Ходьба до различных ориентиров. |  |  |  |
| 82. | Ходьба до различных ориентиров. |  |  |  |
| 83. | Повороты направо, налево без контроля зрения. |  |  |  |
| 84. | Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по команде учителя. |  |  |  |
| 85. | Ходьба вперед по гимнастической скамейке с различными положениями рук, ног. |  |  |  |
| 86. | Ходьба вперед по гимнастической скамейке с различными положениями рук, ног. |  |  |  |
| 87. | Прыжок в высоту до определенного ориентира. |  |  |  |
| 88. | Прыжок в высоту до определенного ориентира. |  |  |  |
| 89. | Дозирование силы удара мячом об пол с таким условием, чтобы он отскочил на заданную высоту: до колен, до пояса, до плеч.  |  |  |  |
| 90. | Дозирование силы удара мячом об пол с таким условием, чтобы он отскочил на заданную высоту: до колен, до пояса, до плеч. |  |  |  |
| 91. | Знакомство с подвижной игрой «Два сигнала».  |  |  |  |
| 92. | Знакомство с подвижной игрой «Запрещенное движение». |  |  |  |
| 93. | Игры с элементами общеразвивающих упражнений. «Шишки, желуди, орехи» |  |  |  |
| 94. | Игры с элементами общеразвивающих упражнений. «Самые сильные». |  |  |  |
| 95. | Игры с элементами общеразвивающих упражнений. «Мяч соседу». |  |  |  |
| 96. | Игры с бегом и прыжками. «Пятнашки маршем». |  |  |  |
| 97. | Игры с бегом и прыжками. «Прыжки по полоскам». Игры с бросанием, ловлей и метанием. «Попади в цель».  |  |  |  |
| 98. | Игры с бегом и прыжками. «Точный прыжок». Игры с бросанием, ловлей и метанием. «Мяч - среднему», «Гонка мячей по кругу». |  |  |  |
| 99. | Игры с бегом и прыжками. «К своим флажкам». |  |  |  |

**Календарно-тематическое планирование к программе**

 **по курсу «Физическая культура»**

 **4 класса 99 часов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  | **Тема урока** | **Дата** | **Примечание**  |
| **по плану** | **по факту** |
| 1. | Правила поведения на уроках физической культуры, техника безопасности. Чистота одежды и обуви. |  |  |  |
| 2. | Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. |  |  |  |
| 3. | Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями. |  |  |  |
| 4. | Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. |  |  |  |
| 5. | Построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя. |  |  |  |
| 6. | Построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя. |  |  |  |
| 7. | Повороты на месте (направо, налево) под счет.  |  |  |  |
| 8. | Повороты на месте (направо, налево) под счет.  |  |  |  |
| 9. | Размыкание и смыкание приставными шагами. |  |  |  |
| 10. | Размыкание и смыкание приставными шагами. |  |  |  |
| 11. | Перестроение из колонны по одному в колонну, по два через середину зала в движении с поворотом. |  |  |  |
| 12. | Перестроение из колонны по одному в колонну, по два через середину зала в движении с поворотом. |  |  |  |
| 13. | Выполнение команд: «Шире шаг!», «Реже шаг!» Игра «Запрещённое движение». |  |  |  |
| 14. | Выполнение команд: «Шире шаг!», «Реже шаг!» Игра «Запрещённое движение». |  |  |  |
| 15. | Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. |  |  |  |
| 16. | Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. |  |  |  |
| 17. | Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. |  |  |  |
| 18. | Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. |  |  |  |
| 19. | Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. |  |  |  |
| 20. | Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.  |  |  |  |
| 21. | Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений. |  |  |  |
| 22. | Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений. |  |  |  |
| 23. | Комплексы упражнений с гимнастическими палками. |  |  |  |
| 24. | Комплексы упражнений с гимнастическими палками. |  |  |  |
| 25. | Комплексы упражнений с флажками.  |  |  |  |
| 26. | Комплексы упражнений с флажками. |  |  |  |
| 27. | Комплексы упражнений с малыми обручами. |  |  |  |
| 28. | Комплексы упражнений с малыми обручами. |  |  |  |
| 29. | Комплексы упражнений с большими и малыми мячами.  |  |  |  |
| 30. | Комплексы упражнений с большими и малыми мячами. |  |  |  |
| 31. | Комплексы упражнений со скакалками. Игра – эстафета со скакалками.  |  |  |  |
| 32. | Комплексы упражнений со скакалками. Игра – эстафета со скакалками.  |  |  |  |
| 33. | Комплексы с набивными мячами. Игра – эстафета «Кто быстрее?» |  |  |  |
| 34. | Комплексы с набивными мячами. Игра – эстафета «Кто быстрее?»  |  |  |  |
| 35. | Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений. |  |  |  |
| 36. | Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.  |  |  |  |
| 37. | Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным и одноименным способом. |  |  |  |
| 38. | Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным и одноименным способом.  |  |  |  |
| 39. | Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным способом. |  |  |  |
| 40. | Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным способом. |  |  |  |
| 41. | Движение по наклонной гимнастической скамейке в сторону приставными шагами с опорой на стопы и кисти рук. |  |  |  |
| 42. | Движение по наклонной гимнастической скамейке в сторону приставными шагами с опорой на стопы и кисти рук. |  |  |  |
| 43. | Пролезание сквозь гимнастические обручи. |  |  |  |
| 44. | Пролезание сквозь гимнастические обручи.  |  |  |  |
| 45. | Вис на гимнастической стенке на согнутых руках. |  |  |  |
| 46. | Вис на гимнастической стенке на согнутых руках.  |  |  |  |
| 47. | Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет. |  |  |  |
| 48. | Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет. |  |  |  |
| 49. | Ходьба по рейке гимнастической скамейки, с доставанием предметов с пола в положении приседания. |  |  |  |
| 50. | Ходьба по рейке гимнастической скамейки, с доставанием предметов с пола в положении приседания.  |  |  |  |
| 51. | Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различными положениями рук.  |  |  |  |
| 52. | Подвижные игры зимой. «Вот так карусель!» |  |  |  |
| 53. | Подвижные игры зимой. «Снегурочка» |  |  |  |
| 54. | Подготовка к выполнению опорных прыжков.  |  |  |  |
| 55. | Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки. |  |  |  |
| 56. | Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки.  |  |  |  |
| 57. | Прыжок в глубину из положения приседа.  |  |  |  |
| 58. | Ходьба в различном темпе. |  |  |  |
| 59. | Ходьба в различном темпе. |  |  |  |
| 60. | Ходьба с выполнениями упражнений для рук. |  |  |  |
| 61. | Ходьба с выполнениями упражнений для рук. |  |  |  |
| 62. | Ходьба с контролем и без контроля зрения. |  |  |  |
| 63. | Ходьба с контролем и без контроля зрения.  |  |  |  |
| 64. | Знакомство с понятием «высокий старт». Игра - эстафета «Кто быстрее?» |  |  |  |
| 65. | Медленный бег до 3 мин (сильные дети). |  |  |  |
| 66. | Медленный бег до 3 мин (сильные дети).  |  |  |  |
| 67. | Бег в чередовании с ходьбой до 100 м. |  |  |  |
| 68. | Бег в чередовании с ходьбой до 100 м. |  |  |  |
| 69. | Челночный бег (3×5 м). Бег на скорость до 40 м. |  |  |  |
| 70. | Понятие эстафетный бег (встречная эстафета). |  |  |  |
| 71. | Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед, до 15 м. |  |  |  |
| 72. | Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед, до 15 м. |  |  |  |
| 73. | Прыжки в длину способом согнув ноги. |  |  |  |
| 74. | Ознакомление с прыжком с разбега способом перешагивание.  |  |  |  |
| 75. | Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность в горизонтальную цель (4-8 м). |  |  |  |
| 76. | Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность в горизонтальную цель (4-8 м).  |  |  |  |
| 77. | Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность в вертикальную цель (4-8 м). |  |  |  |
| 78. | Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность в вертикальную цель (4-8 м).  |  |  |  |
| 79. | Перестроение из круга в квадрат по ориентирам.  |  |  |  |
| 80. | Перестроение из круга в квадрат по ориентирам.  |  |  |  |
| 81. | Ходьба до различных ориентиров. |  |  |  |
| 82. | Ходьба до различных ориентиров. |  |  |  |
| 83. | Повороты направо, налево без контроля зрения. |  |  |  |
| 84. | Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по команде учителя. |  |  |  |
| 85. | Ходьба вперед по гимнастической скамейке с различными положениями рук, ног. |  |  |  |
| 86. | Ходьба вперед по гимнастической скамейке с различными положениями рук, ног. |  |  |  |
| 87. | Прыжок в высоту до определенного ориентира. |  |  |  |
| 88. | Прыжок в высоту до определенного ориентира. |  |  |  |
| 89. | Дозирование силы удара мячом об пол с таким условием, чтобы он отскочил на заданную высоту: до колен, до пояса, до плеч.  |  |  |  |
| 90. | Дозирование силы удара мячом об пол с таким условием, чтобы он отскочил на заданную высоту: до колен, до пояса, до плеч. |  |  |  |
| 91. | Знакомство с подвижной игрой «Два сигнала».  |  |  |  |
| 92. | Знакомство с подвижной игрой «Запрещенное движение». |  |  |  |
| 93. | Игры с элементами общеразвивающих упражнений. «Шишки, желуди, орехи» |  |  |  |
| 94. | Игры с элементами общеразвивающих упражнений. «Самые сильные». |  |  |  |
| 95. | Игры с элементами общеразвивающих упражнений. «Мяч соседу». |  |  |  |
| 96. | Игры с бегом и прыжками. «Пятнашки маршем». |  |  |  |
| 97. | Игры с бегом и прыжками. «Прыжки по полоскам».  |  |  |  |
| 98. | Игры с бегом и прыжками. «Точный прыжок». Игры с бросанием, ловлей и метанием. «Попади в цель». |  |  |  |
| 99. | Игры с бегом и прыжками. «К своим флажкам». Игры с бросанием, ловлей и метанием. «Мяч - среднему», «Гонка мячей по кругу». |  |  |  |

**УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**Учебно-методическое и программное обеспечение, используемое для достижения планируемых результатов по математике:**

***Базовая:***

1. Физическая культура. 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях – Москва: «Просвещение», 2013.

***Дополнительная:***

1. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2014.
2. Физическая культура. 1 класс: технологические карты уроков по учебнику В.И. Ляха. I полугодие / авт.-сост. Р.Р. Хайрутдинов. – Волгоград: Учитель, 2012.
3. Физическая культура. 1 класс: технологические карты уроков по учебнику В.И. Ляха. II полугодие / авт.-сост. Р.Р. Хайрутдинов. – Волгоград: Учитель, 2012.
4. В.И.Лях. Физическая культура. Рабочие программы. 1 – 4 классы. М: Просвещение, 2014. Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных организаций. М: Просвещение, 2014.
5. В.И. Ковалько. Поурочные разработки по физической культуре 1-4 классы, Москва, «Вако», 2017.

***Наглядные пособия:***

* таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
* плакаты методические.

***Технические средства:***

* Оборудование для мультимедийных демонстраций: компьютер, медиапроектор, интерактивная доска (в учебных кабинетах начальных классов).

***Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:***

* стенка гимнастическая;
* скамейки гимнастические;
* перекладина гимнастическая;
* перекладина навесная;
* канат для лазанья;
* комплект навесного оборудования (мишени, перекладины);
* маты гимнастические;
* мячи набивные (1 кг);
* скакалки гимнастические;
* мячи малые (резиновые, теннисные);
* палки гимнастические;
* обручи гимнастические;
* кольца пластмассовые разного размера;
* резиновые кольца;
* планка для прыжков в высоту; стойки для прыжков в высоту;
* рулетка измерительная (10 м, 50 м);
* щиты с баскетбольными кольцами;
* большие мячи (резиновые, баскетбольные, футбольные);
* стойки волейбольные;
* сетка волейбольная;
* мячи средние резиновые;
* гимнастические кольца;
* аптечка медицинская

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря соответствуют возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.