

**Планируемые результаты освоения курса «Физическая культура»**

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

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

* 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, доброжелательности 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.

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

* 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 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.

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

* 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).

**Содержание курса «Физическая культура»**

**Знания о физической культуре**

*Физическая культура.* Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

*Из истории физической культуры.* История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности**

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

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

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

**Физическое совершенствование**

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

*Спортивно-оздоровительная деятельность*

**Настольный теннис.**Особенности выполнения физических упражнений, их последовательность, периоды отдыха, интенсивность, значение многократного по­вторения каждого упражнения.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Одновременные, поперемен­ные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), сгибание рук в упо­ре лежа.

Упражнения для мышц туловища. Наклоны вперед и на­зад, в стороны с различными положениями и движениями рук. Упражнения для мышц ног. Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые дви­жения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, комби­нации вольных упражнений на 8—16 тактов.

Ходьба и бег: ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, скрестным шагом, высоко поднимая колени, выпадами, при­ставными шагами; бег с изменением направления и скорости, бег, высоко поднимая колено, бросание и ловля различных мячей во время бега.

Упражнения с предметами. Скакалка: прыжки с вращени­ем скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в при­седе, бег, перепрыгивая через скакалку.

Гимнастическая палка: наклоны и повороты туловища, маховые и круговые движения рук, переворачивание, выкручивание и вкручивание палки.

Теннисный мяч: броски и ловля одной и двумя руками из положе­ния стоя, сидя, лежа, ловля мяча, пе­ребрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель,жонглирование. Набивной мяч (1—2 кг): броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами. Упражнения с гантелями (1—2 кг) для различных групп мышц, плечевого пояса и рук.

Игры с мячом, с бегом, с прыжками, с метанием, игры на внимание и быстроту реакции, игры на местности, эстафеты встречные и круговые.

Упражнения с ракеткой. Враща­тельные движения кистью, рисование кругов и восьмерок. Подбивание мяча различными сторонами на месте и во время ходь­бы. Имитацион­ные удары ракеткой по одновесному мячу слева и справа. Различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками. Эстафетный бег с ведением мяча ударами ракеткой вверх. Специальные упраж­нения для пальцев. Эстафеты с элементами настольного тен­ниса.

Основы техники и тактики игры. Понятие техники игры. Значение технической подготовки для достижения высоких спортивных результатов. Основные технические приемы игры. Способы хвата ракетки. Основная стойка и позиция.

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

*Подвижные и спортивные игры.* Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

**1 класс (99 часов)**

**Знания о физической культуре**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

**Способы физкультурной деятельности**

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

**Физическое совершенствование**

ОФП

Силовые способности.

Поднимание туловища, согнутых и прямых ног в положении лежа. Сгибание-разгибание рук в упоре стоя на коленях, от гимнастической стенки, от гимнастической скамейки. Подтягивание лежа на животе на гимнастической скамейке. Приседание с набивным мячом (до 1 кг). Сгибание-разгибание рук с набивным мячом (до 1 кг).

**Скоростные способности.**

Максимально быстрое выполнение простейших одиночных движений: наклона, приседания, взмаха руками, прыжка и т.п. Смена положения рук, ног в максимальном темпе в течение 5 – 10 с. Комплексные упражнения, включающие различные формы проявления быстроты (время реакции, быстроту одиночного движения и максимальную частоту движений).

**Координационные способности.**

Упражнения с различными предметами (гимнастическими палками, малыми и большими мячами, обручами, флажками и др.). Удержание равновесия в различных позах, стоя на двух и одной ноге (на полу и гимнастической скамейке). Ходьба по гимнастической скамейке. Ходьба и бег с различными положениями рук (за голову, на пояс, за спину и т.п.) Прыжки с поворотом на 90º влево и вправо. Броски и ловля малых и больших мячей. Метание мячей различного размера и веса (до 200 г) в цель.

**Выносливость.**

Передвижение со сменой ходьбы и бега через каждые 10-20 с в течение до 5 мин. Бег умеренной интенсивности без остановки в течение 3-4 мин. Ходьба в чередовании с бегом. Передвижение любым способом и в любом направлении в течение 30 с – 2 мин.

**Гибкость.**

Активные динамические упражнения с различной амплитудой в наиболее крупных суставах. Наклоны и повороты головы и туловища. Круговые движения туловища. Махи руками и ногами вперед, назад, в стороны. Выпады вперед, в стороны и покачивания в них. Вращательные движения в суставах (плечевых, локтевых, лучезапястных, коленных и голеностопных).

**Скоростно-силовые способности.**

Прыжки с ноги на ногу (до 5). Перепрыгивание препятствий высотой до 20 см. Прыжки через короткую и длинную скакалку, отталкиваясь двумя и одной ногой.

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

*Гимнастические упражнения прикладного характера:*  передвижение по гимнастической скамейке; ползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий, танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег).

**Легкая атлетика**

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

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

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

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

**Кроссовая подготовка, мини-футбол**

1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.

2. Равномерный медленный бег до 5 мин.

3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)

4. Спортивная игра *мини-футбол*:

а) удары по мячу ногой;

б) остановка мяча ногой, отбор мяча;

в) тактические действия в защите и нападении;

г) отбор мяча.

5. Бег по  пересеченной местности.

6. Равномерный бег до 6 мин.

7. Кросс до 1 км.

8.Бег с преодолением препятствий.

9.Бег по пересеченной местности.

**Подвижные игры**

Теоретические сведения. Названия и правила игр, инвентарь и оборудование, речитативы, используемые в играх, организация, правила поведения и безопасности в процессе проведения игр.

Игры. «Два мороза», «Передача мячей в колоннах», «Заяц без логова», «День – ночь», «К своим флажкам», «Море волнуется», «Штандер», «Зайцы в огороде», «Паровоз», «Канатоходец», «С кочки на кочку», «Мостик и кошка», «Под веревочкой».

«У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Быстро по своим местам», «Смена мест», «Отгадай чей голосок»,»Посадка картофеля»,» Парашютисты»,»Кузнечики»,»Медвежата за мёдом»,»Невод»,»Кот и мыши».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», »Бросай поймай», «Рыбки и рыбка», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний»,»У ребят порядок строгий», « Слушай сигнал»,»Пингвины с мячом», « Два мороза», « Кошки мышки», « Вызов номеров», « Прыгающие воробушки», «Воробьи и вороны», « Охотники и утки»,» Мышеловка»,»Точный расчёт»,»Метко в цель»,»Охотники и утки»,»Лисы и куры».

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»;

переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. «Салки на марше»,»На буксире»,»Финские санки»,»Два дома»,»День и ночь», «Кто дальше прокатится», «Кто быстрее взойдёт в гору», эстафеты на лыжах.

*На материале раздела «Спортивные игры»: « Круговая охота»*

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

**Баскетбол.**

Ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Передал садись»».

**Волейбол**

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

**1класс**

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

*Знания о физической культуре.* Что такое координация движений; что такое дистанция; как возникли физическая культура и спорт. Ученики получат первоначальные сведения об Олимпийских играх — когда появились, кто воссоздал символы и традиции; что такое физическая культура; получат представление о том, что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений; что такое личная гигиена человека; получат первоначальные сведения о внутренних органах человека и его скелете; узнают, что такое гимнастика, где появилась и почему так названа; что такое осанка.

*Гимнастика:* Ученики научатся строиться в шеренгу и колонну; размыкаться на руки в стороны; перестраиваться разведением в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйсь», «смирно», «по порядку рассчитайсь», «на первый-второй рас-считайсь», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; проходить станции круговой тренировки; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча.

*Легкая атлетика.* Ученики научатся технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м; выполнять челночный бег 3\*10 м; беговую разминку; метание, как на дальность, так и на точность; технике прыжка в длину с места, с разбега; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

*Лыжная подготовка.* Ученики научатся переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»; выполнять ступающий и скользящий шаг как с палками, так и без, повороты переступанием как с палками, так и без, подъем на склон «полуелочкой» с лыжными палками, и без них, спуск под уклон в основной стойке с лыжными палками и без них; торможение падением; проходить дистанцию 1,5 км; кататься на лыжах «змейкой».

*Подвижные игры.* Ученики научатся играть в подвижные игры: «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Быстро по своим местам», «Смена мест», «Отгадай чей голосок»,»Посадка картофеля»,» Парашютисты»,»Кузнечики»,»Медвежата за мёдом»,»Невод»,»Кот и мыши». «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек

«Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два Мороза»; «Волк во рву», «Кто быстрее схватит», « Вызов номеров», «Совуш-ка», «Осада города», «Вышибалы», «Круговая охота», «Удочка», «Волшебные елочки», «Береги предмет», «Попрыгунчики-воробушки», Два дома»,» «Охотники и утки», « «Забросай противника мячами», «Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Собачки» «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний»,»У ребят порядок строгий», « Слушай сигнал»,»Пингвины с мячом», « Два мороза», « Кошки мышки», « Вызов номеров», « Прыгающие воробушки», «Воробьи и вороны», « Охотники и утки»,» Мышеловка»,»Точный расчёт»,»Метко в цель»,»Охотники и утки»,»Лисы и куры».

, «Запрещенное движение», « «День и ночь»; выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.

**2 класс  (102 ч)**

**Знания о физической культуре**

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

**Способы физкультурной деятельности**

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

**Физическое совершенствование**

ОФП

Силовые способности.

Поднимание туловища, согнутых и прямых ног в положении лежа. Сгибание-разгибание рук в упоре стоя на коленях, от гимнастической стенки, от гимнастической скамейки. Подтягивание лежа на животе на гимнастической скамейке. Подтягивание на низкой перекладине с изменением высоты и с различным хватом рук. Приседание с набивным мячом (до 1 кг). Сгибание-разгибание рук с набивным мячом (до 1 кг).

**Скоростные способности.**

Максимально быстрое выполнение простейших одиночных движений: наклона, приседания, взмаха руками, прыжка и т.п. Смена положения рук, ног в максимальном темпе в течение 5 – 10 с. Комплексные упражнения, включающие различные формы проявления быстроты (время реакции, быстроту одиночного движения и максимальную частоту движений).

**Координационные способности.**

Упражнения с различными предметами (гимнастическими палками, малыми и большими мячами, обручами, флажками и др.). Удержание равновесия в различных позах, стоя на двух и одной ноге (на полу и гимнастической скамейке). Ходьба по гимнастической скамейке. Ходьба и бег с различными положениями рук (за голову, на пояс, за спину и т.п.) Прыжки с поворотом на 90º влево и вправо. Броски и ловля малых и больших мячей. Метание мячей различного размера и веса (до 200 г) в цель.

**Выносливость.**

Передвижение со сменой ходьбы и бега через каждые 10-20 с в течение до 5 мин. Бег умеренной интенсивности без остановки в течение 3-4 мин. Ходьба в чередовании с бегом. Передвижение любым способом и в любом направлении в течение 30 с – 2 мин.

**Гибкость.**

Активные динамические упражнения с различной амплитудой в наиболее крупных суставах. Наклоны и повороты головы и туловища. Круговые движения туловища. Махи руками и ногами вперед, назад, в стороны. Выпады вперед, в стороны и покачивания в них. Вращательные движения в суставах (плечевых, локтевых, лучезапястных, коленных и голеностопных).

**Скоростно-силовые способности.**

Прыжки с ноги на ногу (до 5). Перепрыгивание препятствий высотой до 20 см. Прыжки через короткую и длинную скакалку, отталкиваясь двумя и одной ногой.

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

*Гимнастические упражнения прикладного характера:*  передвижение по гимнастической скамейке; ползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий, танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег).

**Легкая атлетика**

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

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

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

*Прыжки:* на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; прыжки в длину с места, прыжки со скакалкой. Прыжки в длину с разбега»согнув ноги».

**Кроссовая подготовка, мини-футбол**

1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.

2. Равномерный медленный бег до 5 мин.

3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)

4. Спортивная игра *мини-футбол*:

а) удары по мячу ногой;

б) остановка мяча ногой, отбор мяча;

в) тактические действия в защите и нападении;

г) отбор мяча.

5. Бег по  пересеченной местности.

6. Равномерный бег до 6 мин.

7. Кросс до 1 км.

8.Бег с преодолением препятствий.

9.Бег по пересеченной местности.

**Настольный теннис.**Особенности выполнения физических упражнений, их последовательность, периоды отдыха, интенсивность, значение многократного по­вторения каждого упражнения.

Практические занятия. Строевые упражнения. По­вороты на месте и в движении, перестроения на месте и в дви­жении. Размыкание и смыкание строя, перемена направления движения.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Одновременные, поперемен­ные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), сгибание рук в упо­ре лежа.

Упражнения для мышц туловища. Наклоны вперед и на­зад, в стороны с различными положениями и движениями рук. Упражнения для мышц ног. Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые дви­жения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, комби­нации вольных упражнений на 8—16 тактов.

Ходьба и бег: ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, скрестным шагом, высоко поднимая колени, выпадами, при­ставными шагами; бег с изменением направления и скорости, бег, высоко поднимая колено, бросание и ловля различных мячей во время бега.

Упражнения с предметами. Скакалка: прыжки с вращени­ем скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в при­седе, бег, перепрыгивая через скакалку.

Гимнастическая палка: наклоны и повороты туловища, маховые и круговые движения рук, переворачивание, выкручивание и вкручивание палки.

Теннисный мяч: броски и ловля одной и двумя руками из положе­ния стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, пе­ребрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование. Набивной мяч (1—2 кг): броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами. Упражнения с гантелями (1—2 кг) для различных групп мышц, плечевого пояса и рук.

Игры с мячом, с бегом, с прыжками, с метанием, игры на внимание и быстроту реакции, игры на местности, эстафеты встречные и круговые.

Упражнения с ракеткой. Враща­тельные движения кистью, рисование кругов и восьмерок. Подбивание мяча различными сторонами на месте и во время ходь­бы. Имитацион­ные удары ракеткой по одновесному мячу слева и справа. Различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками. Эстафетный бег с ведением мяча ударами ракеткой вверх. Специальные упраж­нения для пальцев. Эстафеты с элементами настольного тен­ниса.

Основы техники и тактики игры. Понятие техники игры. Значение технической подготовки для достижения высоких спортивных результатов. Основные технические приемы игры. Способы хвата ракетки. Основная стойка и позиция.

**Подвижные игры**

Теоретические сведения. Названия и правила игр, инвентарь и оборудование, речитативы, используемые в играх, организация, правила поведения и безопасности в процессе проведения игр.

«Медведи и пчёлы», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами»,»Волшебные ёлочки», «Горячая линия», «Ловишка с мешочком»,»Шмель»,»Белочка–защитница»,»Земля,воздух,вода».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Собачки», «Ловля обязьян», «Бездомный заяц», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка», «Удочка», »Прерванные пятнашки», «Третий лишний»,»Ловишка»,»Салка –дай руку»,Колдунчики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Командные хвостики»,» Флаг на башне», « Кот и мыши»,»Волк во рву», « Вышибалы», «Осада города»,»Ночная охота»,»Вороны и воробьи»,»Салки с домиком»,»Хвостики»,»Совушка»

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* Передвижения на лыжах: скользящим и ступающим шагом, одновременным двухшажным ходом, попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом». «Салки на снегу», «Накаты»,эстафеты.

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Футбол:* остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

**Баскетбол.**

Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

**Волейбол.**

Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Вышибалы через сетку», Точно в цель»,»Забросай противника мячами»

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

**2 класс**

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

* *Знания о физической культуре* — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека, что такое частота сердечных сокращений и как ее измерять, как оказывать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля;
* ОФП— строиться в шеренгу и колонну, выполнять наклон вперед из положения стоя, подъем туловища за 30 с на скорость, прыгать со скакалкой и в скакалку, проходить станции круговой тренировки, разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой, выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, упражнения на гимнастической скамейке; танцевальные упражнения. Ходьба под музыку. Ходьба с остановками в конце музыкальной фразы.
* *Легкая атлетика*— технике высокого старта, пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, выполнять челночный бег 3 х 10 м, беговую разминку, метание как на дальность, так и на точность, прыжок в длину с места и с разбега, метать гимнастическую палку ногой, преодолевать полосу препятствий, выполнять прыжок в длину с места, с разбега. броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы, пробегать 1 км;
* *Лыжная подготовка*— передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, выполнять повороты переступанием на лыжах с палками и без них, торможение падением, проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, обгонять друг друга, подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», а также спускаться в основной стойке, передвигаться на лыжах змейкой, играть в подвижную игру на лыжах «Накаты»;
* *Подвижные игры*— усовершенствуют свои навыки  в  подвижных играх: «Ловишка», «Салки», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Салки с резиновыми кружочками», «Салки с резиновыми кольцами», «Прерванные пятнашки», «Колдунчики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Хвостики», «Командные хвостики», «Флаг на башне», «Бездомный заяц», «Вышибалы», «Волк во рву», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Кот и мыши», «Осада города», «Ночная охота», «Удочка», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Медведи и пчелы», «Шмель», «Ловишка с мешочком на голове», «Салки на снегу», «Совушка», «Бегуны и прыгуны», «Ловишка с мячом и защитниками», «Охотник и утки», «Охотник и зайцы», «Забросай противника мячами», «Точно в цель», «Вышибалы через сетку», «Собачки», «Земля, вода, воздух», «Воробьи — вороны»,», выполнять броски и ловлю мяча различными способами, через волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», технике ведения мяча правой и левой рукой, участвовать в эстафетах.

**3 класс (102 ч)**

**Знания о физической культуре**

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

**Способы физкультурной деятельности**

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

**Физическое совершенствование**

ОФП

Силовые способности.

Поднимание туловища, согнутых и прямых ног в положении лежа. Сгибание-разгибание рук в упоре стоя на коленях, от гимнастической стенки, от гимнастической скамейки. Подтягивание лежа на животе на гимнастической скамейкеПриседание с набивным мячом (до 1 кг). Сгибание-разгибание рук с набивным мячом (до 1 кг).

**Скоростные способности.**

Максимально быстрое выполнение простейших одиночных движений: наклона, приседания, взмаха руками, прыжка и т.п. Смена положения рук, ног в максимальном темпе в течение 5 – 10 с. Комплексные упражнения, включающие различные формы проявления быстроты (время реакции, быстроту одиночного движения и максимальную частоту движений).

**Координационные способности.**

Упражнения с различными предметами (гимнастическими палками, малыми и большими мячами, обручами, флажками и др.). Удержание равновесия в различных позах, стоя на двух и одной ноге (на полу и гимнастической скамейке). Ходьба по гимнастической скамейке. Ходьба и бег с различными положениями рук (за голову, на пояс, за спину и т.п.) Прыжки с поворотом на 90º влево и вправо. Броски и ловля малых и больших мячей. Метание мячей различного размера и веса (до 200 г) в цель.

**Выносливость.**

Передвижение со сменой ходьбы и бега через каждые 10-20 с в течение до 5 мин. Бег умеренной интенсивности без остановки в течение 3-4 мин. Ходьба в чередовании с бегом. Передвижение любым способом и в любом направлении в течение 30 с – 2 мин.

**Гибкость.**

Активные динамические упражнения с различной амплитудой в наиболее крупных суставах. Наклоны и повороты головы и туловища. Круговые движения туловища. Махи руками и ногами вперед, назад, в стороны. Выпады вперед, в стороны и покачивания в них. Вращательные движения в суставах (плечевых, локтевых, лучезапястных, коленных и голеностопных).

**Скоростно-силовые способности.**

Прыжки с ноги на ногу (до 5). Перепрыгивание препятствий высотой до 20 см. Прыжки через короткую и длинную скакалку, отталкиваясь двумя и одной ногой.

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

*Гимнастические упражнения прикладного характера:*  передвижение по гимнастической скамейке; ползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий, танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег).

**Легкая атлетика**

Прыжки в длину с разбега «согнув ноги». Прыжки в длину с места. Бег30м, бег 60м, челночный бег 30\*10.Метание малого мяча на дальность.

**Кроссовая подготовка, мини-футбол**

1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.

2. Равномерный медленный бег до 5 мин.

3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)

4. Спортивная игра *мини-футбол*:

а) удары по мячу ногой;

б) остановка мяча ногой, отбор мяча;

в) тактические действия в защите и нападении;

г) отбор мяча.

5. Бег по  пересеченной местности.

6. Равномерный бег до 6 мин.

7. Кросс до 1 км.

8.Бег с преодолением препятствий.

**Настольный теннис.**

Ознакомление с основными видами вращения мяча. Основы техники и тактики игры. Понятие техники игры. Значение технической подготовки для достижения высоких спортивных результатов. Основные технические приемы игры. Способы хвата ракетки. Основная стойка и позиция.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Одновременные, поперемен­ные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), сгибание рук в упо­ре лежа.

Упражнения для мышц туловища. Наклоны вперед и на­зад, в стороны с различными положениями и движениями рук. Упражнения для мышц ног. Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые дви­жения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, комби­нации вольных упражнений на 8—16 тактов.

Ходьба и бег: ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, скрестным шагом, высоко поднимая колени, выпадами, при­ставными шагами; бег с изменением направления и скорости, бег, высоко поднимая колено, бросание и ловля различных мячей во время бега.

Упражнения с предметами. Скакалка: прыжки с вращени­ем скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в при­седе, бег, перепрыгивая через скакалку.

Гимнастическая палка: наклоны и повороты туловища, маховые и круговые движения рук, переворачивание, выкручивание и вкручивание палки.

Теннисный мяч: броски и ловля одной и двумя руками из положе­ния стоя, сидя, лежа, ловля мяча, пе­ребрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель, жонглирование. Набивной мяч (1—2 кг): броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами. Упражнения с гантелями (1—2 кг) для различных групп мышц, плечевого пояса и рук.

Игры с мячом, с бегом, с прыжками, с метанием, игры на внимание и быстроту реакции, игры на местности, эстафеты встречные и круговые.

Подачи: толчком слева без вращения мяча, ударом справа без вращения мяча, ударом слева с вращением мяча вверх, справа с вращением мяча вверх, ударом слева «подрезкой» мяча вниз, справа «подрезкой» мяча вниз.

Удары: толчок тыльной стороной ракетки по прямой без вращения мяча, прием подачи «подставками», слева без враще­ния мяча, «накат» слева против «подставки» без вращения мя­ча, то же против несильной «подрезки» с вращением мяча вниз, «накат» справа против «подставки» без вращения мяча, то же против несильной «подрезки» с вращением мяча вниз, «накат» слева против несильного «наката» с вращением мяча вверх, то же справа.

Сочетание ударов: удар «накат» слева и справа пооче­редно против «подставки» без вращения мяча, затем против «подрезки» с вращением мяча вниз, удары «накат» слева и справа против контратак с вращением мяча вверх. Игры на счет (тренировочные)—нападение против защиты «подставка­ми», «подрезками» и против контрнападения, парные между мальчиками и девочками и смешанные пары, в «крутиловку»— один против двух, контрольное соревнование.

**Подвижные игры**

Теоретические сведения. Названия и правила игр, инвентарь и оборудование, речитативы, используемые в играх, организация, правила поведения и безопасности в процессе проведения игр.

«Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча»,» Белые медведи»,»Мяч в туннели», Волшебные ёлочки», Белочка–защитница», «Горячая линия»,»Будь осторожен», «Шмель»,»Салки с домиком», «Перебежки с мешочком на голове»

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».,» Осада города», »,»Салка –дай руку»,Колдунчики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Командные хвостики»,» Флаг на башне», « Кот и мыши»,»Волк во рву», « Вышибалы», «Ночная охота»,»Вороны и воробьи»,»Перестрелка».

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. Поворот переступанием. «Салки на снегу», «Накаты», эстафеты.

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 - 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 - 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой»,»Собачка ногами»

**Баскетбол.**

Специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей»,» Точно в цель», «Борьба за мяч»,»Ганбол»,» Марш с закрытыми глазами».

**Волейбол.**

Прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта»,»Пионербол».

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

**3 класс**

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

* *Знания о физической культуре*— выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств, объяснять, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима, правила спортивной игры волейбол;
* ОФП— выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с мячами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, выполнять упражнения на внимание, наклон вперед из положения стоя и сидя, отжимания, подъем туловища из положения лежа, проходить станции круговой тренировки, прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку, прыгать в скакалку в тройках, выполнять вращение обруча;
* *Легкая атлетика*— технике высокого старта, технике метания мешочка (мяча) на дальность, пробегать дистанцию 30 м на время, выполнять челночный бег З х 10 м на время, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, прыгать в высоту спиной вперед, бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метать мяч на точность, проходить полосу препятствий;
* *Лыжная подготовка* — передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, переносить лыжи под рукой и на плече, проходить на лыжах дистанцию 1,5 км, подниматься на склон «полу-елочкой», «елочкой», «лесенкой», спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой»;
* *Подвижные и спортивные игры* — давать пас ногами и руками, выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, выполнять футбольные упражнения, стойке баскетболиста, ведению мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Колдунчики», «Салки», «Салки — дай руку», «Прерванные пятнашки», «Собачки», «Собачки ногами», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы», «Антивышибалы», «Белые медведи», «Волк во рву», «Ловля обезьян с мячом», «Перестрелка», «Пустое место», «Осада города», «Подвижная цель», «Совушка», «Удочка», «Салки с домиками», «Перебежки с мешочком на голове», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Шмель», «Накаты», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через сетку», «Штурм», «Ловишка на хопах», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Вызов», «Командные хвостики», «Круговая охота», «Флаг на башне», «Марш с закрытыми глазами», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

**4 класс (102 ч)**

**Знания о физической культуре**

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

**Способы физкультурной деятельности**

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

**Физическое совершенствование**

ОФП

Силовые способности.

Поднимание туловища, согнутых и прямых ног в положении лежа. Сгибание-разгибание рук в упоре стоя на коленях, от гимнастической стенки, от гимнастической скамейки. Подтягивание лежа на животе на гимнастической скамейке. Подтягивание на низкой перекладине с изменением высоты и с различным хватом рук. Приседание с набивным мячом (до 1 кг). Сгибание-разгибание рук с набивным мячом (до 1 кг).

**Скоростные способности.**

Максимально быстрое выполнение простейших одиночных движений: наклона, приседания, взмаха руками, прыжка и т.п. Смена положения рук, ног в максимальном темпе в течение 5 – 10 с. Комплексные упражнения, включающие различные формы проявления быстроты (время реакции, быстроту одиночного движения и максимальную частоту движений).

**Координационные способности.**

Упражнения с различными предметами (гимнастическими палками, малыми и большими мячами, обручами, флажками и др.). Удержание равновесия в различных позах, стоя на двух и одной ноге (на полу и гимнастической скамейке). Ходьба по гимнастической скамейке. Ходьба и бег с различными положениями рук (за голову, на пояс, за спину и т.п.) Прыжки с поворотом на 90º влево и вправо. Броски и ловля малых и больших мячей. Метание мячей различного размера и веса (до 200 г) в цель.

**Выносливость.**

Передвижение со сменой ходьбы и бега через каждые 10-20 с в течение до 5 мин. Бег умеренной интенсивности без остановки в течение 3-4 мин. Ходьба в чередовании с бегом. Передвижение любым способом и в любом направлении в течение 30 с – 2 мин.

**Гибкость.**

Активные динамические упражнения с различной амплитудой в наиболее крупных суставах. Наклоны и повороты головы и туловища. Круговые движения туловища. Махи руками и ногами вперед, назад, в стороны. Выпады вперед, в стороны и покачивания в них. Вращательные движения в суставах (плечевых, локтевых, лучезапястных, коленных и голеностопных).

**Скоростно-силовые способности.**

Прыжки с ноги на ногу (до 5). Перепрыгивание препятствий высотой до 20 см. Прыжки через короткую и длинную скакалку, отталкиваясь двумя и одной ногой.

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

*Гимнастические упражнения прикладного характера:*  передвижение по гимнастической скамейке; ползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий, танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег).

**Легкая атлетика**

*Прыжки*в длину с разбега способом «согнув ноги». *Прыжки*в длину с места. Метание малого мяча на дальность.

*Низкий старт. Бег 30м бег 60м, челночный бег.*

*Стартовое ускорение.*

*Финиширование.*

**Кроссовая подготовка, мини-футбол**

1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.

2. Равномерный медленный бег до 5 мин.

3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)

4. Спортивная игра *мини-футбол*:

а) удары по мячу ногой;

б) остановка мяча ногой, отбор мяча;

в) тактические действия в защите и нападении;

г) отбор мяча.

5. Бег по  пересеченной местности.

6. Равномерный бег до 6 мин.

7. Кросс до 1 км.

8.Бег с преодолением препятствий.

9.Бег по пересеченной местности.

**Настольный теннис.**

Ознакомление с основными видами вращения мяча. Основы техники и тактики игры. Понятие техники игры. Значение технической подготовки для достижения высоких спортивных результатов. Основные технические приемы игры. Способы хвата ракетки. Основная стойка и позиция.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Одновременные, поперемен­ные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), сгибание рук в упо­ре лежа.

Упражнения для мышц туловища. Наклоны вперед и на­зад, в стороны с различными положениями и движениями рук. Упражнения для мышц ног. Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые дви­жения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, комби­нации вольных упражнений на 8—16 тактов.

Ходьба и бег: ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, скрестным шагом, высоко поднимая колени, выпадами, при­ставными шагами; бег с изменением направления и скорости, бег, высоко поднимая колено, бросание и ловля различных мячей во время бега.

Упражнения с предметами. Скакалка: прыжки с вращени­ем скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в при­седе, бег, перепрыгивая через скакалку.

Гимнастическая палка: наклоны и повороты туловища, маховые и круговые движения рук, переворачивание, выкручивание и вкручивание палки.

Теннисный мяч: броски и ловля одной и двумя руками из положе­ния стоя, сидя, лежа, ловля мяча, пе­ребрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель,жонглирование. Набивной мяч (1—2 кг): броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами. Упражнения с гантелями (1—2 кг) для различных групп мышц, плечевого пояса и рук.

Игры с мячом, с бегом, с прыжками, с метанием, игры на внимание и быстроту реакции, игры на местности, эстафеты встречные и круговые.

Подачи: толчком слева без вращения мяча, ударом справа без вращения мяча, ударом слева с вращением мяча вверх, справа с вращением мяча вверх, ударом слева «подрезкой» мяча вниз, справа «подрезкой» мяча вниз.

Удары: толчок тыльной стороной ракетки по прямой без вращения мяча, прием подачи «подставками», слева без враще­ния мяча, «накат» слева против «подставки» без вращения мя­ча, то же против несильной «подрезки» с вращением мяча вниз, «накат» справа против «подставки» без вращения мяча, то же против несильной «подрезки» с вращением мяча вниз, «накат» слева против несильного «наката» с вращением мяча вверх, то же справа.

Сочетание ударов: удар «накат» слева и справа пооче­редно против «подставки» без вращения мяча, затем против «подрезки» с вращением мяча вниз, удары «накат» слева и справа против контратак с вращением мяча вверх. Игры на счет (тренировочные)—нападение против защиты «подставка­ми», «подрезками» и против контрнападения, парные между мальчиками и девочками и смешанные пары, в «крутиловку»— один против двух, контрольное соревнование.

**Подвижные игры**

Теоретические сведения. Названия и правила игр, инвентарь и оборудование, речитативы, используемые в играх, организация, правила поведения и безопасности в процессе проведения игр.

Задания на координацию движений типа: «Веселые старты», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела), Перемена мест», «Чья команда быстрее осалит игроков», «Альпинисты», Ниточка и иголочка»,»Перестрелка», «Посадка картофеля»,»Попрыгунчики-воробушки»,»Перебежки с мешочком на голове»,»Верёвочка под ногами».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Подвижная цель»,»Ловишка -поймай ленту»,» Вышибалы»,» Вышибалы двумя мячами»,»Волк во рву», «Прыгающие воробушки»,»Удочка», «Зайцы в огороде», «Кузнечики», «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня»»Невод»»Метко в цель».

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции. «Салки на снегу», «Прокатись через ворота»,эстафеты,»Подними предмет»,»Перекаты».

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

**Баскетбол.**

Бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»), «Гонка мяча по кругу»,» Мяч среднему»,

» Передал садись,»Мяч соседу»,Бросок мяча в колонне».

**Волейбол.**

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

**4 класс**

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

* *Знания о физической культуре****-*** выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать историю появления мяча и футбола, объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека, правила обгона на лыжне;
* ОФП— выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, проходить станции круговой тренировки, прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, крутить обруч, выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, направленные на развитие гибкости и координации движений, на матах, отжиматься;
* *Легкая атлетика*— пробегать 30 и 60 м на время, выполнять челночный бег, метать мешочек на дальность и мяч на точность, прыгать в длину с места и с разбега, проходить полосу препятствий, бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку;
* *Лыжная подготовка* — передвигаться на лыжах скользящим и ступающим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным и одновременным одношажным ходом, «змейкой», выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, подъем на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», спуск со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», проходить дистанцию 2 км, играть в подвижные игры на лыжах «Накаты» и «Подними предмет»;

*Подвижные и спортивные игры****—***выполнять пас ногами и руками, низом, верхом, через волейбольную сетку, ведение мяча ногами и руками, прием мяча снизу и сверху, бить и бросать по воротам, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры « Вызов номеров», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Флаг на башне», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Собачки», «Собачки ногами», «Прыгающие воробушки», «Вышибалы», «Вышибалы двумя мячами», «Перестрелка», «Волк во рву», « «Защита стойки», «Осада города», «Штурм», «Удочка», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Ловля обезьян», «Горячая линия», «Будь острожен», «Игра в мяч с фигурами», «Салки и мяч», «Ловишка поймай ленту»», «Марш с закрытыми глазами», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Командные хвостики», «Гонка мяча по кругу»,» Мяч среднему», » Передал садись,»Мяч соседу»,Бросок мяча в колонне», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела), Перемена мест», «Чья команда быстрее осалит игроков», «Альпинисты», Ниточка и иголочка»,»Перестрелка», «Посадка картофеля», «Зайцы в огороде», «Кузнечики»,

* играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, пионербол).

**Тематическое планирование 1-4 классы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | | | |
| 1кл. | 2 кл. | 3 кл. | 4кл. |
| 1 | ***Базовая часть*** |  |  |  |  |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | 3 | В процессе урока | | |
| 1.2 | Подвижные игры | 17 | 13 | 13 | 13 |
| 1.3 | ОФП | 11 | 11 | 11 | 11 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 27 | 27 | 27 | 27 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 21 | 22 | 22 | 22 |
| 1.6 | Кроссовая подготовка | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 1.7 | Настольный теннис | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 2 | ***Вариативная часть*** |  |  |  |  |
| 2.1 | Подвижные игры c элементами спортивных игр | 6 | 15 | 15 | 15 |
| **ИТОГО:** | | **99** | **102** | **102** | **102** |

Тематическое планирование

1 класс

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Тема** | **1 четверть** | **2 четверть** | **3 четверть** | **4 четверть** |
|  | Основы знаний о физической культуре | **3** |  |  |  |
| 1 | Лёгкая атлетика | 14 |  |  | 13 |
| 4 | ОФП |  | 11 |  |  |
| 5 | Настольный теннис |  | 10 |  |  |
| 6 | Лыжная подготовка |  |  | 21 |  |
| 7 | Подвижные игры | 5 |  | 7 | 5 |
| 8 | Кроссовая подготовка | 2 |  |  | 2 |
|  | Подвижные игры c элементами спортивных игр | 3 |  |  | 3 |
|  | Итого | 27 | 21 | 28 | 23 |

Годовой план-график

2-4 класс

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Тема** | **1 четверть** | **2 четверть** | **3 четверть** | **4 четверть** |
|  | Основы знаний о физической культуре | **В процессе уроков** | **В процессе уроков** | **В процессе уроков** | **В процессе уроков** |
| 1 | Лёгкая атлетика | 13 |  |  | 14 |
| 4 | ОФП |  | 11 |  |  |
| 5 | Настольный теннис |  | 10 |  |  |
| 6 | Лыжная подготовка |  |  | 22 |  |
| 7 | Подвижные игры | 5 |  | 8 |  |
| 8 | Кроссовая подготовка | 2 |  |  | 2 |
|  | Подвижные игры c элементами спортивных игр | 7 |  |  | 8 |
|  | Итого | 27 | 21 | 30 | 24 |
|  |

**1 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Уровень** | | | | | |
| **высокий** | **средний** | **низкий** | **высокий** | **средний** | **низкий** |
| **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 11 – 12 | 9 – 10 | 7 – 8 | 9 – 10 | 7 – 8 | 5 – 6 |
| Прыжок в длину с места, см | 118 – 120 | 115 – 117 | 105 – 114 | 116 – 118 | 113 – 115 | 95 – 112 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег30 мс высокого старта, с | 6,2 – 6,0 | 6,7 – 6,3 | 7,2 – 7,0 | 6,3 – 6,1 | 6,9 – 6,5 | 7,2 – 7,0 |
| Бег1000 м | Без учета времени | | | | | |

**2 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Уровень** | | | | | |
| **высокий** | **средний** | **низкий** | **высокий** | **средний** | **низкий** |
| **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 14 – 16 | 8 – 13 | 5 – 7 | 13 – 15 | 8 – 12 | 5 – 7 |
| Прыжок в длину с места, см | 143 – 150 | 128 – 142 | 119 – 127 | 136 – 146 | 118 – 135 | 108 – 117 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег30 мс высокого старта, с | 6,0 – 5,8 | 6,7 – 6,1 | 7,0 – 6,8 | 6,2 – 6,0 | 6,7 – 6,3 | 7,0 – 6,8 |
| Бег1000 м | Без учета времени | | | | | |

**3 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Уровень** | | | | | |
| **высокий** | **средний** | **низкий** | **высокий** | **средний** | **низкий** |
| **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 5 | 4 | 3 |  |  |  |
| Подтягивание в висе лежа кол-во раз |  |  |  | 12 | 8 | 5 |
| Прыжок в длину с места, см | 150 – 160 | 131 – 149 | 120 – 130 | 143 – 152 | 126 – 142 | 115 – 125 |
| Бег30 мс высокого старта, с | 5,8 – 5,6 | 6,3 – 5,9 | 6,6 – 6,4 | 6,3 – 6,0 | 6,5 – 5,9 | 6,8 – 6,6 |
| Бег1000 м, мин. с | 5.00 | 5.30 | 6.00 | 6.00 | 6.30 | 7.00 |
| Ходьба на лыжах1 км, мин. с | 8.00 | 8.30 | 9.00 | 8.30 | 9.00 | 9.30 |

**4 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Уровень** | | | | | |
| **высокий** | **средний** | **низкий** | **высокий** | **средний** | **низкий** |
| **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 6 | 4 | 3 |  |  |  |
| Подтягивание в висе лежа кол-во раз |  |  |  | 18 | 15 | 10 |
| Бег60 мс высокого старта, с | 10.0 | 10.8 | 11.0 | 10.3 | 11.0 | 11.5 |
| Бег1000 м, мин. с | 4.30 | 5.00 | 5.30 | 5.00 | 5.40 | 6.30 |
| Ходьба на лыжах1 км, мин. с | 7.00 | 7.30 | 8.00 | 7.30 | 8.00 | 8.30 |