**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**ПО ФИЗИЧЕКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**начального общего образования**

***(является частью раздела 2.2 ООП НОО)***

1. **Пояснительная записка**

Рабочая программа разработана с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования.

- Примерная основная образовательная программа начального общего образования.

1. **Описание места учебного предмета в учебном плане**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Года обучения | Кол-во часов в неделю | Кол-во учебных недель | Всего часов за учебный год |
| 1 класс | 3 | 31 | 93 |
| 2 класс | 3 | 32 | 96 |
| 3 класс | 3 | 32 | 96 |
| 4 класс | 3 | 32 | 96 |
|  |  | Всего за курс | 381 |

1. **Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

**•** личностные результаты, включающие готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность у них мотивации к их обучению и познанию, их ценностно-смысловые установки, индивидуально- личностные позиции, социальные компетенции, личностные качества; сформированность основ гражданской идентичности;

• метапредметные результаты, включающие освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, и межпредметными понятиями;

• предметные результаты, включающие освоенный обучающимися в ходе изучения каждого учебного предмета опыт специфической для данной предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также систему основополагающих элементов научного знания, лежащих в основе современной научной картины мира.

По окончании 1 класса учащиеся научатся:

Обучающийся научится:

* + выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
  + выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
  + выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
  + выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
  + выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
  + выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций;
  + выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
  + выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
  + выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
  + выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
  + выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающиеся получат возможность научиться:

* + выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
  + преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
  + осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
  + выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Учащиеся получат возможность научиться:

* + преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
  + выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

По окончании 2 класса обучающиеся научатся:

Знания о физической культуре

* О положении тела в пространстве.
* О физических качествах.
* Об основных видах движений.
* О правилах поведения и безопасности.
* О названии и правилах игр, инвентаря, оборудования.
* О названии снарядов и гимнастических элементов.
* О признаках правильной ходьбы и бега.
* О понятиях: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость.
* О названии метательных снарядов, прыжкового инвентаря.
* О названии упражнений в прыжках в высоту.
* Об основных требованиях к одежде и обуви во время занятий лыжной подготовкой, требованиях к температурному режиму, об обморожении.

Способы физкультурной деятельности

Обучающийся научится:

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

Получит возможность научиться:

* целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
* выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 30 метров из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать 3 минуты; выполнять с разбега прыжок в высоту; проходить на лыжах дистанцию 1,5 км.

В метаниях: метать малый мяч с места на дальность; метать малый мяч с места в горизонтальную и вертикальную цель; бросать набивной мяч из положения сидя двумя руками из-за головы на дальность.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов; выполнять акробатическую комбинацию.

В подвижных играх: играть в подвижные игры, соблюдая правила.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в школьных соревнованиях.

Правила поведения на уроках физической культуры: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, личную гигиену; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Получит возможность научиться:

* сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
* выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
* выполнять передвижения на лыжах

По окончании 3 класса обучающиеся научатся:

Раздел «Знания о физической культуре»

научится:

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

Обучающийся получит возможность научиться:

* Выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
* Характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укрепления здоровья; планировать и корректировать режима дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Раздел «Способы физической деятельности»

обучающиеся научатся:

* + Отбирать и выполнять комплексы упражнений для утрени зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
  + Организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
  + Измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Обучающиеся получит возможность научиться:

* 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;
* Выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Раздел «Физическое совершенствование»

Обучающиеся научатся:

* Выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
* Выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
* Выполнять организующие строевые команды и приемы;
* Выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* Выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
* Выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
* Выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающиеся получат возможность научиться:

* Сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
* Выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
* Играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
* Плавать, в том числе спортивными способами;
* на лыжах (для снежных регионов России). Выполнять передвижения

По окончании 4 класса учащиеся научатся:

В результате изучения физической культуры, обучающиеся научатся:

Раздел «Знания о физической культуре»

Обучающиеся научатся:

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

Обучающиеся получат возможность научиться:

* выявлять связь занятий физической культурой с трудо­вой и оборонной деятельностью;
* характеризовать роль и значение режима дня в сохра­нении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Обучающиеся научатся:

* отбирать и выполнять комплексы упражнений для утрен­ней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
* организовывать и проводить подвижные игры и простей­шие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в по­мещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать пра­вила взаимодействия с игроками;
* измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносли­вость, гибкость), вести систематические наблюдения за их дина­микой.

Обучающиеся получат возможность научиться:

* 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;
* выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Раздел «Физическое совершенствование»

Обучающиеся научатся:

* выполнять упражнения по коррекции и профилактике на­рушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкос­ти); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
* выполнять тестовые упражнения для оценки динамики ин­дивидуального развития основных физических качеств;
* выполнять организующие строевые команды и приемы;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающиеся получат возможность научиться:

* сохранять правильную осанку, оптимальное телосложе­ние;
* выполнять эстетически красиво гимнастические и ак­робатические комбинации;
* играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
* плавать, в том числе спортивными способами;
* выполнять передвижения на лыжах (для снежных реги­онов России).

**4. Содержание учебного предмета, курса (по классам)**

**1 класс**

Знания о физической культуре

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

Из истории физической культуры

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

Способы физкультурной деятельности

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

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; прыжки со скакалкой.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

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

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.

Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.

Общеразвивающие упражнения

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

На материале гимнастики с основами акробатики

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

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

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

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

На материале лёгкой атлетики

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

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

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

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

Вторая часть определяется образовательным учреждением и состоит из следующих разделов:

Подвижные игры с элементами спорта.

Игры определяются учителем исходя из материально-технических условий и кадровых возможностей школы. Возможные варианты: подвижные игры на основе баскетбола, подвижные игры на основе мини-футбола, подвижные игры на основе бадминтона, подвижные игры на основе настольного тенниса, подвижные игры и национальные виды спорта народов России, плавание, по выбору учителя с учётом возрастных и психофизиологических особенностей учащихся.

Подвижные игры на основе баскетбола.

Развитие физических качеств. Умение владеть мячом – держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски.

Подвижные игры на основе мини-футбола.

Развитие физических качеств. Умение владеть мячом – остановки мяча, передачи мяча на расстояние, ведение и удары.

Подвижные игры на основе бадминтона.

Развитие физических качеств. Умение владеть хватом, ракеткой и воланом, передачи волана на расстояние.

Подвижные игры на основе настольного тенниса.

Развитие физических качеств. Умение владеть хватом, ракеткой и мячом, набивание мяча, передачи мяча, накат по диагонали.

Подвижные игры и национальные виды спорта народов России.

Развитие физических качеств. Определяется исходя из национально-региональных особенностей содержания образования.

Подготовка и проведение соревновательных мероприятий.

Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции, чувства товарищества, ответственности, активности каждого ребёнка. Подвижные игры и мероприятия соревновательного характера носят, прежде всего, воспитательный характер и помогают учащимся закрепить знания и умения, полученные на уроках по физической культуре.

**2 класс**

**Знания о физической культуре**

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

**Способы физкультурной деятельности**

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

**Физическое совершенствование**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**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; прыжки со скакалкой.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Подвижные и спортивные игры.** На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

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

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.

Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.

**Общеразвивающие упражнения**

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

**На материале гимнастики с основами акробатики**

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

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

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

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

**На материале лёгкой атлетики**

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

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

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

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

**Вторая часть** определяется образовательным учреждением и состоит из следующих разделов:

**Подвижные игры с элементами спорта.**

Игры определяются учителем исходя из материально-технических условий и кадровых возможностей школы. Возможные варианты: подвижные игры на основе баскетбола, подвижные игры на основе мини-футбола, подвижные игры на основе бадминтона, подвижные игры на основе настольного тенниса, подвижные игры и национальные виды спорта народов России, плавание, по выбору учителя с учётом возрастных и психофизиологических особенностей учащихся.

**Подвижные игры на основе баскетбола.**

Развитие физических качеств. Умение владеть мячом – держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски.

**Подвижные игры на основе мини-футбола.**

Развитие физических качеств. Умение владеть мячом – остановки мяча, передачи мяча на расстояние, ведение и удары.

**Подвижные игры на основе бадминтона.**

Развитие физических качеств. Умение владеть хватом, ракеткой и воланом, передачи волана на расстояние.

**Подвижные игры и национальные виды спорта народов России.**

Развитие физических качеств. Определяется исходя из национально-региональных особенностей содержания образования.

**Подготовка и проведение соревновательных мероприятий.**

Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции, чувства товарищества, ответственности, активности каждого ребёнка. Подвижные игры и мероприятия соревновательного характера носят, прежде всего, воспитательный характер и помогают учащимся закрепить знания и умения, полученные на уроках по физической культуре.

**3 класс**

**Знания о физической культуре**

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

**Способы физкультурной деятельности**

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

**Физическое совершенствование**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**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; прыжки со скакалкой.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Подвижные и спортивные игры.** На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

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

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.

Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.

**Общеразвивающие упражнения**

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

**На материале гимнастики с основами акробатики**

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

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

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

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

**На материале лёгкой атлетики**

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

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

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

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

**Вторая часть** определяется образовательным учреждением и состоит из следующих разделов:

**Подвижные игры с элементами спорта.**

Игры определяются учителем исходя из материально-технических условий и кадровых возможностей школы. Возможные варианты: подвижные игры на основе баскетбола, подвижные игры на основе мини-футбола, подвижные игры на основе бадминтона, подвижные игры на основе настольного тенниса, подвижные игры и национальные виды спорта народов России, плавание, по выбору учителя с учётом возрастных и психофизиологических особенностей учащихся.

**Подвижные игры на основе баскетбола.**

Развитие физических качеств. Умение владеть мячом – держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски.

**Подвижные игры на основе мини-футбола.**

Развитие физических качеств. Умение владеть мячом – остановки мяча, передачи мяча на расстояние, ведение и удары.

**Подвижные игры на основе бадминтона.**

Развитие физических качеств. Умение владеть хватом, ракеткой и воланом, передачи волана на расстояние.

**Подвижные игры на основе настольного тенниса.**

Развитие физических качеств. Умение владеть хватом, ракеткой и мячом, набивание мяча, передачи мяча, накат по диагонали.

**Подвижные игры и национальные виды спорта народов России.**

Развитие физических качеств. Определяется исходя из национально-региональных особенностей содержания образования.

**Подготовка и проведение соревновательных мероприятий.**

Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции, чувства товарищества, ответственности, активности каждого ребёнка. Подвижные игры и мероприятия соревновательного характера носят, прежде всего, воспитательный характер и помогают учащимся закрепить знания и умения, полученные на уроках по физической культуре.

**4 класс**

**Знания о физической культуре**

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

**Способы физкультурной деятельности**

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

**Физическое совершенствование**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**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; прыжки со скакалкой.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Подвижные и спортивные игры.** На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

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

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.

Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.

**Общеразвивающие упражнения**

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

**На материале гимнастики с основами акробатики**

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

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

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

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

**На материале лёгкой атлетики**

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

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

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

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

**Вторая часть** определяется образовательным учреждением и состоит из следующих разделов:

**Подвижные игры с элементами спорта.**

Игры определяются учителем исходя из материально-технических условий и кадровых возможностей школы. Возможные варианты: подвижные игры на основе баскетбола, подвижные игры на основе мини-футбола, подвижные игры на основе бадминтона, подвижные игры на основе настольного тенниса, подвижные игры и национальные виды спорта народов России, плавание, по выбору учителя с учётом возрастных и психофизиологических особенностей учащихся.

**Подвижные игры на основе баскетбола.**

Развитие физических качеств. Умение владеть мячом – держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски.

**Подвижные игры на основе мини-футбола.**

Развитие физических качеств. Умение владеть мячом – остановки мяча, передачи мяча на расстояние, ведение и удары.

**Подвижные игры на основе бадминтона.**

Развитие физических качеств. Умение владеть хватом, ракеткой и воланом, передачи волана на расстояние.

**Подвижные игры на основе настольного тенниса.**

Развитие физических качеств. Умение владеть хватом, ракеткой и мячом, набивание мяча, передачи мяча, накат по диагонали.

**Подвижные игры и национальные виды спорта народов России.**

Развитие физических качеств. Определяется исходя из национально-региональных особенностей содержания образования.

**Подготовка и проведение соревновательных мероприятий.**

Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции, чувства товарищества, ответственности, активности каждого ребёнка. Подвижные игры и мероприятия соревновательного характера носят, прежде всего, воспитательный характер и помогают учащимся закрепить знания и умения, полученные на уроках по физической культуре.

**5. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

**1 класс (93 часа)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  урока | **Тема урока** | **Количество**  **часов** |
| 1 | Вводный и -ж.Первичный и-ж по Т/б. Основы знаний. | 1 |
| 2 | Обучение построению в шеренгу, колонну. | 1 |
| 3 | Совершенствование выполнения строевых упражнений. | 1 |
| 4 | Виды ходьбы. СУ | 1 |
| 5 | Бег с изменением направления и скорости. СУ | 1 |
| 6 | Специальные беговые упражнения | 1 |
| 7 | Обучение прыжку в длину с места. | 1 |
| 8 | Метание мяча в цель | 1 |
| 9 | Метание мяча на дальность | 1 |
| 10 | Ловля и передача мяча. | 1 |
| 11 | Эстафета. Развитие координационных способностей | 1 |
| 12 | Прыжки на скакалке. | 1 |
| 13 | Развитие координационных способностей | 1 |
| 14 | Развитие скоростных способностей | 1 |
| 15 | Развитие скоростных способностей | 1 |
| 16 | Развитие скоростной выносливости | 1 |
| 17 | Развитие скоростно- силовых способностей. | 1 |
| 18 | Урок- игра. Метание мяча в цель | 1 |
| 19 | Метание мяча на дальность П/игра «Лисы и куры» | 1 |
| 20 | Урок- игра. Развитие силовых способностей и прыгучести. | 1 |
| 21 | Урок- игра. Развитие силовых способностей и прыгучести. | 1 |
| 22 | Прыжки на скакалке. | 1 |
| 23 | Эстафеты со скакалками | 1 |
| 24 | Прыжок в длину с разбега . | 1 |
| 25 | СУ. Основы знаний | 1 |
| 26 | Обучение упражнению «вис на гимнастической стенке». | 1 |
| 27 | Объяснение особенностей выполнения упражнений гимнастики с элементами акробатики. | 1 |
| 28 | Развитие координационных способностей | 1 |
| 29 | Упражнения на равновесие | 1 |
| 30 | Упражнения в висе и упорах. | 1 |
| 31 | Обучение технике выполнения кувырка вперёд. | 1 |
| 32 | Обучение технике выполнения упражнения «стойка на лопатках». | 1 |
| 33 | Обучение технике выполнения упражнения «мост». | 1 |
| 34 | Разучивание ходьбы на носках по линии, по гимнастической скамейке. | 1 |
| 35 | Обучение правилам лазанья по наклонной скамейке. | 1 |
| 36 | Контроль двигательных качеств: подтягивание из виса лёжа. | 1 |
| 37 | Совершенствование выполнения упражнения в равновесии «цапля», «ласточка». | 1 |
| 38 | Обучение технике выполнения виса на перекладине и гимнастической стенке. | 1 |
| 39 | Обучение перекату назад в группировке | 1 |
| 40 | Совершенствование строевых упражнений. | 1 |
| 41 | Развитие координационных способностей: упражнения в равновесии . | 1 |
| 42 | Совершенствование кувырков вперёд. | 1 |
| 43 | Совершенствование навыков лазанья и перелезания по гимнастической стенке. | 1 |
| 44 | Обучение упражнениям полосы препятствий. | 1 |
| 45 | Обучению размыканию и смыканию приставным шагом в шеренге. | 1 |
| 46 | Обучение упражнениям для развития равновесия | 1 |
| 47 | Обучение упражнениям на гимнастических скамейках. | 1 |
| 48 | Совершенствование безопасного выполнения акробатических упражнений. | 1 |
| 49 | Обучение новым парным упражнениям. | 1 |
| 50 | Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты | 1 |
| 51 | Переменный бег | 1 |
| 52 | Развитие скоростно- силовых способностей | 1 |
| 53 | Развитие скоростно- силовых способностей | 1 |
| 54 | Эстафеты. Развитие двигательных качеств. | 1 |
| 55 | Эстафеты. Развитие двигательных качеств. | 1 |
| 56 | П/игры на развитие ловкости | 1 |
| 57 | П/игры на развитие ловкости | 1 |
| 58 | П/ игры на развитие скорости Эстафеты. | 1 |
| 59 | Развитие координационных способностей | 1 |
| 60 | Развитие координационных способностей | 1 |
| 61 | Развитие прыгучести. П/игра «Прыгуны и пятнашки» | 1 |
| 62 | Развитие прыгучести. П/игра «Прыгуны и пятнашки» | 1 |
| 63 | Контроль пульса. Строевые упражнения | 1 |
| 64 | Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в эстафетах с бегом, прыжками . | 1 |
| 65 | Совершенствование прыжка в длину с места. | 1 |
| 66 | Развитие ловкости. | 1 |
| 67 | Стойки ипередвижения, повороты, остановки. | 1 |
| 68 | Ловля и передача мяча. | 1 |
| 69 | Ловля и передача мяча. | 1 |
| 70 | Ведение мяча на месте, в движении. П/игра «Мяч водящему» | 1 |
| 71 | Ведение мяча на месте, в движении. П/игра «Мяч водящему» | 1 |
| 72 | Бросок мяча в цель (щит). | 1 |
| 73 | Развитие ловкости. | 1 |
| 74 | Игровые задания, эстафеты с мячом. | 1 |
| 75 | Развитие кондиционных и координационных способностей. | 1 |
| 76 | ОРУ с предметами и без. Акробатические упражнения | 1 |
| 77 | ОРУ с предметами и без. Акробатические упражнения | 1 |
| 78 | Развитие гибкости | 1 |
| 79 | Развитие гибкости | 1 |
| 80 | Упражнения в висе и упорах. | 1 |
| 81 | Упражнения в лазанье и перелезании. | 1 |
| 82 | Преодоление препятствий | 1 |
| 83 | Развитие выносливости. | 1 |
| 84 | Кроссовая подготовка | 1 |
| 85 | Гладкий бег П/игра «Смена сторон» | 1 |
| 86 | Развитие скоростных способностей Стартовый разгон | 1 |
| 87 | Высокий старт. Финальное усилие. | 1 |
| 88 | Метание теннисного мяча в цель и на дальность, развитие выносливости | 1 |
| 89 | Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3х10м. | 1 |
| 90 | Совершенствование техники низкого старта. | 1 |
| 91 | Контроль за развитием двигательных качеств: бег 30 м | 1 |
| 92 | Развитие силовых способностей и прыгучести | 1 |
| 93 | Повторение пройденного. Основы знаний. | 1 |
|  | ИТОГО: | 93 |

**2 класс (96 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Количество часов** |
| **Раздел 1. Теория физической культуры** | | **3** |
| 1 | Вводный урок. Правила безопасности на уроках физической культуры. Как возникли первые соревнования | 1 |
| 2 | Ознакомить учеников со зна­чением основных физических качеств. | 1 |
| 3 | Измерение уровня разви­тия основных физических качеств | 1 |
| **Раздел 2. Легкая атлетика** | | **6** |
| 4 | Ходьба и бег. | 1 |
| 5 | Прыжок в длину с места . | 1 |
| 6 | Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов . | 1 |
| 7 | Метание | 1 |
| 8 | Метание набивного мяча | 1 |
| 9 | Тестирования броска мяча в горизонталь­ную цель. | 1 |
| **Раздел 3. Гимнастика** | | **38** |
| 10 | Инструктаж техники безопасности по гимнастике. Перекаты вправо-влево. Кувырок вперед. | 1 |
| 11 | Кувырок вперед. | 1 |
| 12 | Совершенствовать технику выполнения усложненных кувырков вперед. | 1 |
| 13 | Игровые упражнения с кувырками. | 1 |
| 14 | Техника выполнения кувырка назад. | 1 |
| 15 | Тестирование подъема туло­вища из поло­жения лежа за 30с. | 1 |
| 16 | Тестирование наклона впе­ред из поло­жения сидя. | 1 |
| 17 | Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа, согнувшись. | 1 |
| 18 | Стойка на ло­патках. «Мост». | 1 |
| 19 | Тестирование виса на время. | 1 |
| 20 | Строевые уп­ражнения: пе­рестроение в две шеренги. | 1 |
| 21 | Лазание по гимнасти­ческой стенке. | 1 |
| 22 | Совершенствование техники выполнения перекатов и кувырка вперед в группировке. | 1 |
| 23 | Кувырок впе­ред в группи­ровке с трех шагов. | 1 |
| 24 | Упражнения на развитие гибкости: «мост», стой­ка на лопатках. | 1 |
| 25 | Упражнения на брусьях. | 1 |
| 26 | Перево­рот назад в стойку на коленях из стойки на лопатках. | 1 |
| 27 | Вис на согну­тых руках на низкой пе­рекладине. | 1 |
| 28 | Вращение об­руча. | 1 |
| 29 | Лазание по канату. | 1 |
| 30 | Лазание по канату. | 1 |
| 31 | Упражнения со скакалками. | 1 |
| 32 | Прыжки через ска­калку. | 1 |
| 33 | Прыжки через ска­калку. | 1 |
| 34 | Совершенствовать умение вы­полнять прыжки в скакалку. | 1 |
| 35 | Совершенствовать умение вы­полнять прыжки в скакалку. | 1 |
| 36 | Стойка на го­лове. | 1 |
| 37 | Стойка на го­лове. | 1 |
| 38 | Повторение акробатиче­ских элемен­тов. | 1 |
| 39 | Повторение акробатиче­ских элемен­тов. | 1 |
| 40 | Повторение акробатиче­ских элемен­тов. | 1 |
| 41 | Акробатика. Строевые упражнения . | 1 |
| 42 | Кувырок вперед , стойка на лопатках , согнув ноги Инструктаж по ТБ |  |
| 43 | Кувырок вперед , стойка на лопатках , согнув | 1 |
| 44 | Кувырок вперед, стойка на лопатках . Из стойки на лопатках , согнув ноги , перекат вперед в упор присев . | 1 |
| 45 | Висы. Строевые упражнения . | 1 |
| 46 | Вис стоя и лежа. В висе спиной к стенке поднимание согнутых и прямых ног . | 1 |
| 47 | Опорный прыжок. Лазание | 1 |
| **Раздел 4. Спортивные игры.** | | **17** |
| 48 | Подвижные игры с бегом , прыжками . | 1 |
| 49 | Подвижные игры с бегом , прыжками . | 1 |
| 50 | Подвижные игры с бегом , прыжками . | 1 |
| 51 | Подвижные игры с бегом , прыжками и метанием . | 1 |
| 52 | Подвижные игры с бегом , прыжками и метанием . | 1 |
| 53 | Подвижные игры с бегом , прыжками и метанием . | 1 |
| 54 | Ловля и передача мяча | 1 |
| 55 | Подвижные игры с мячом, скакалкой . | 1 |
| 56 | Подвижные игры с мячом, скакалкой . | 1 |
| 57 | Подвижные игры с мячом, скакалкой . | 1 |
| 58 | Подвижные игры , эстафеты . | 1 |
| 59 | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. | 1 |
| 60 | Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой линии. | 1 |
| 61 | Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой линии. | 1 |
| 62 | Ведение мяча по прямой линии, дуге, «Змейкой» между стойками. | 1 |
| 63 | Ведение мяча по прямой линии, дуге, «Змейкой» между стойками. | 1 |
| 64 | Игра в мини футбол. | 1 |
| **Раздел 5. Подвижные игры** | | **16** |
| 65 | Инструктаж техники безопасности на уроке физической культуры. Подвижная игра «Мышеловка». | 1 |
| 66 | Подвижная игра «Бегуны и прыгуны». | 1 |
| 67 | Подвижная игра «Осада города». | 1 |
| 68 | Подвижная игра «Салки». | 1 |
| 69 | Подвижная игра «Медве­ди и пчелы». | 1 |
| 70 | Подвижная игра «Медве­ди и пчелы». | 1 |
| 71 | Подвижная игра «Ловля обезьян». | 1 |
| 72 | Подвижные игры по вы­бору учащихся. | 1 |
| 73 | Ведение мяча на месте | 1 |
| 74 | Броски мяча в цель | 1 |
| 75 | Ловля и передача мяча в движении | 1 |
| 76 | Передачи мяча двумя руками сверху и снизу . | 1 |
| 77 | П/и «Картошка» , «Охотники и утки» | 1 |
| 78 | Ловля мяча в движении .Ведение мяча на месте правой и левой рукой | 1 |
| 79 | Броски в цель. П/и «Передача мяча в колоннах». Эстафеты . | 1 |
| 80 | Ловля мяча в движении .Ведение мяча на месте правой и левой рукой по периметру зала. | 1 |
| **Раздел 6. Легкая атлетика** | | **22** |
| 81 | Ходьба и бег | 1 |
| 82 | Разновидности ходьбы , бега . Бег с ускорением | 1 |
| 83 | Челночный бег 3/10 м | 1 |
| 84 | Бег 30 м. П/и «Пятнашки» . | 1 |
| 85 | Бег с преодолением препятствий по размеченным участкам дорожки. | 1 |
| 86 | Эстафеты с бегом на скорость | 1 |
| 87 | 6-ти минутный бег. П/и «К своим флажкам» . | 1 |
| 88 | Бег обычный с изменением направления движения коротким , средним , длинным шагом . | 1 |
| 89 | Прыжок в высоту . П/и «Дедушка и детки» . | 1 |
| 90 | Прыжки с места и с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов | 1 |
| 91 | Прыжок в высоту . П/и «Дедушка и детки» | 1 |
| 92 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2/2)цель с расстояния 4-5 м | 1 |
| 93 | Метание малого мяча на дальность отскока от пола и от стены | 1 |
| 94 | Прыжки с приземлением на обе ноги | 1 |
| 95 | Метание набивного мяча . Игры .*Контрольный урок:* подъем туло­вища за 30 с. | 1 |
| 96 | *Контрольный урок:* Метание . Эстафеты . Подведение итогов за год Задание на лето . | 1 |

**3 класс (96 часа)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Количество часов** |
| **Раздел 1. Теория физической культуры** | | **3** |
| 1 | Вводный урок. Организационно-методические требования на уро­ках физической культуры. | 1 |
| 2 | Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовки и укрепления здоровья человека. | 1 |
| 3 | Знакомство с различными темпами и ритмами выполнения упражнения. Ритм и темп. | 1 |
| **Раздел 2. Легкая атлетика.** | | **20** |
| 4 | Инструктаж техники безопасности по легкой атлетике. Строевые упражнения. Виды ходьбы. | 1 |
| 5 | Ходьба с изменением длины и частоты шага . | 1 |
| 6 | Метание малого мяча на дальность . | 1 |
| **7** | Совершенствование метания мяча . | 1 |
| 8 | Строевые упражнения . | 1 |
| 9 | Бег30- 60 м. Метание мяча . | 1 |
| 10 | Техника финиширования . | 1 |
| 11 | Прыжок в длину с разбега . | 1 |
| 12 | Совершенствование прыжка в длину . | 1 |
| 13 | Бег с изменением длины и частоты шага . | 1 |
| 14 | Совершенствование техники финиширования . | 1 |
| 15 | Развитие скоростно- силовых качеств . | 1 |
| 16 | Прыжок в высоту с разбега . | 1 |
| 17 | Совершенствование прыжка в высоту . | 1 |
| 18 | Бег в равномерном темпе . | 1 |
| 19 | Чередование бега и ходьбы . | 1 |
| 20 | Темп и ритм движений . | 1 |
| 21 | Правильное дыхание . | 1 |
| 22 | Преодоление горизонтальных препятствий | 1 |
| 23 | Специальные беговые упражнения . | 1 |
| **Раздел 3. Гимнастика** | | **21** |
| 24 | Гимнастика . Инструктаж по ТБ | 1 |
| 25 | Кувырки в группировке . | **1** |
| 26 | Упражнения на развитие равновесия . | 1 |
| 27 | Совершенствование кувырков в группировке . | 1 |
| 28 | Мост из положения лежа прогнувшись . | 1 |
| 29 | Совершенствование стойки на лопатках.. | 1 |
| 30 | Совершенствование строевых упражнений . | 1 |
| 31 | Стойка на лопатках согнув ноги . | 1 |
| 32 | Совершенствование стойки на лопатках . | 1 |
| 33 | Игры с элементами акробатики . | 1 |
| 34 | Стойка на голове с поддержкой . | 1 |
| 35 | Совершенствование стойки на голове . | 1 |
| 36 | Строевые упражнения . | 1 |
| 37 | Техника выполнения кувырков в парах . | 1 |
| 38 | Совершенствование кувырков в парах . | 1 |
| 39 | Упражнения на развитие гибкости . | 1 |
| 40 | Игры с элементами акробатики . | 1 |
| 41 | Техника опорного прыжка . | 1 |
| 42 | Совершенствование техники опорного прыжка . | 1 |
| 43 | Строевые упражнения . | 1 |
| 44 | Игры с элементами акробатики . | 1 |
| **Раздел 4. Спортивные игры** | | **35** |
| 45 | Передача мяча на месте . | 1 |
| 46 | Остановка мяча стопой . | 1 |
| 47 | Удары по неподвижному мячу . | 1 |
| 48 | Мини- футбол по упрощенным правилам | 1 |
| 49 | Передачи мяча сверху и снизу. Стойка и перемещение . | 1 |
| 50 | Подачи мяча сбоку и нижняя прямая подача. Техника работы рук ног . | 1 |
| 51 | Подачи мяча сбоку и нижняя прямая подача. Игра в пионербол . | 1 |
| 52 | Развитие координационных способностей . | 1 |
| 53 | Правила игры в баскетбол . | 1 |
| 54 | Ведение мяча в движении . | 1 |
| 55 | Ведение мяча на месте с разной высотой отскока . | 1 |
| 56 | Бросок мяча в движении двумя руками снизу | 1 |
| 57 | Совершенствование ведения мяча . | 1 |
| 58 | Ловля баскетбольного мяча снизу. Техника ведения мяча по прямой . | 1 |
| 59 | Ловля и передача мяча в движении . | 1 |
| 60 | Ведение мяча на месте. Остановка прыжком . | 1 |
| **61** | Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах . | 1 |
| 62 | Совершенствование передачи мяча . | 1 |
| 63 | Развитие координационных качеств .Правила ТБ при игре в баскетбол . | 1 |
| 64 | Игра в мини- баскетбол . | 1 |
| 65 | Броски мяча в щит , кольцо . | 1 |
| 66 | .Развитие выносливости в играх . | 1 |
| 67 | Развитие координации движений в играх . | 1 |
| 68 | Игры с предметами . | 1 |
| 69 | Стойка и передвижение игрока .Ведение мяча с изменением скорости . | 1 |
| 70 | Стойка и передвижение игрока .Ведение мяча с изменением скорости . | 1 |
| 71 | Игры на развитие внимания . | 1 |
| 72 | Преодоление полосы из пяти предметов . | 1 |
| 73 | Совершенствование техники прыжков . | 1 |
| 74 | Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты . П/и с элементами волейбола | 1 |
| 75 | Развитие скоростно-силовых качеств в играх . | 1 |
| 76 | П/и «Прыжки по полосам» Эстафеты . Развитие скоростно- силовых способностей . | 1 |
| 77 | . П/и «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно- силовых способностей . | 1 |
| 78 | П/и «Удочка», «Кто дальше бросит» , «Невод» .Развитие скоростных качеств . | 1 |
| 79 | «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно- силовых качеств | 1 |
| **Раздел 5. Легкая атлетика** | | **23** |
| 80 | Инструктаж техники безопасности на уроках по легкой атлетике. | 1 |
| 81 | Бег с изменение скорости и частоты шага . | 1 |
| 82 | Бег 30-60 м. с максимальной скоростью | 1 |
| 83 | Специальные беговые упражнения. Спортивные игры . Развитие выносливости . | 1 |
| 84 | Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения . | 1 |
| 85 | Низкий старт . Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафеты . | 1 |
| 86 | Челночный бег 3/10 м. Развитие скоростных качеств . | 1 |
| 87 | Техника финиширования . | 1 |
| 88 | Эстафеты. Бег 1мин. | 1 |
| 89 | Метание малого мяча на дальность . | 1 |
| 90 | Бег на результат 60 м | 1 |
| 91 | Прыжок в длину способом согнув ноги. Развитие скоростно- силовых качеств. | 1 |
| 92 | Равномерный бег по дистанции. . | 1 |
| 93 | Эстафеты. Бег 1мин. | 1 |
| 94 | Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания . | 1 |
| 95 | Бег с ускорение 30/ 60 м . | 1 |
| 96 | Развитие выносливости. Спортивные игры. Подведение итогов за год. | 1 |

**4класс (96 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Раздел 1. Легкая атлетика** | | **23** |
| 1 | Инструктаж техники безопасности по легкой атлетике. Строевые упражнения. Виды ходьбы. | 1 |
| 2 | Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. | 1 |
| 3 | Высокий старт. Бег с ускорением. Бег (30м, 60м) Игра «Кот и мыши». Круговая эстафета. | 1 |
| 4 | Бег с ускорением (30м). Игра «Гуси-лебеди» | 1 |
| 5 | Игра «Невод». Развитие скоростных качеств. | 1 |
| 6 | Челночный бег 3\*10м. Игра «Смена сторон» | 1 |
| 7 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Бег зигзагом, в парах. | 1 |
| 8 | Прыжки в длину по заданным ориентирам .Прыжок в длину с разбега на точность приземления. | 1 |
| 9 | Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега. Игра «Волк во рву» | 1 |
| 10 | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Игра «Лиса и куры». | 1 |
| 11 | Прыжок в длину с разбега. Игра «Прыгающие воробушки». | 1 |
| 12 | Метание малого мяча с места на дальность. Игра «Попади в мяч | 1 |
| 13 | Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании. | 1 |
| 14 | Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». | 1 |
| 15 | Метание малого мяча. Игра «Кто дальше бросит?» Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 16 | Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег- 50м, ходьба – 100м). Подвижная игра «Пятнашки». | 1 |
| 17 | Чередование бега и ходьбы ( бег 50м, ходьба-100м). Игра «Горелки». Развитие выносливости. | 1 |
| 18 | Равномерный бег . Игра «Третий лишний» Развитие выносливости. | 1 |
| 19 | Равномерный бег (до 5 мин). Игра по станциям. | 1 |
| 20 | Равномерный бег (до 6 мин). Игра по станциям. Подвижная игра «Конники-спортсмены». | 1 |
| 21 | Кросс 1 км. | 1 |
| 22 | Равномерный бег до 10 мин. Эстафеты с предметами( кубики, мячи, обручи). Встречные эстафеты. | 1 |
| 23 | Прыжки и пробегание через длинную скакалку. | 1 |
| **Раздел 2. Спортивные игры** | | **21** |
| 24 | Инструктаж техники безопасности по спортивным играм. Ловля мяча в движение и на месте. Игра «Пустое место». | 1 |
| 25 | Обучение ловли и передачам мяча в парах. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей. | 1 |
| 26 | Ловля и передача мяча в парах различными способами. Подвижные игры и эстафеты с мячом. | 1 |
| 27 | . Передача и ловля мяча через сетку. Игра «Перестрелка». Обучение ведению мяча. Игры с ведением мяча. | 1 |
| 28 | Ведение мяча с изменением направления бегом. Игры «Гонка мячей по кругу», «Овладей мячом». | 1 |
| 29 | . Обучение подаче мяча через сетку. Игра «Перестрелка» | 1 |
| 30 | Совершенствование подачи мяча через сетку одной рукой.  Игра «Перестрелка» | 1 |
| 31 | Правила игры в пионербол. Расстановка игроков на площадке .Переходы во время игры. Игра «Пионербол». | 1 |
| 32 | Правила игры в «Пионербол». Действия игрока на площадке. Подача мяча. | 1 |
| 33 | Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей. | 1 |
| 34 | Игра «Пионербол». Оценить действия игрока на площадке. | 1 |
| 35 | Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Игра «Передал- садись». Развитие координационных способностей. | 1 |
| 36 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Игра «Передал- садись». | 1 |
| 37 | Ловля и передача мяча в движении, в треугольнике. Бросок двумя руками от груди. Игра «Мяч -среднему». | 1 |
| 38 | Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение мяча на месте, в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мяча по кругу». «Передал- садись». Развитие координационных | 1 |
| 39 | Ведение мяча на месте и в движении, с изменением направления. Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра «Школа мяча». | 1 |
| 40 | Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении, с изменением направления. Бросок мяча в кольцо. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. | 1 |
| 41 | Передвижения баскетболиста. Ведение мяча на месте и в движении. Броски мяча в кольцо. Передача в парах. Игра «Мяч в обруч». | 1 |
| 42 | Ведение мяча. Повороты на месте с мячом в руках. Игра «Не давай мяч водящему». Броски мяча в кольцо. | 1 |
| 43 | Ведение мяча в высокой стойке с изменением скорости. Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в кольцо. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини-баскетбол. | 1 |
| 44 | Обучение ведению мяча с обводкой соперника. Передача мяча в парах- учет. Бросок мяча в кольцо. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол. | 1 |
| **Раздел 3. Гимнастика** | | **18** |
| 45 | Инструктаж ТБ по гимнастике. Строевые упражнения. | 1 |
| 46 | Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Игра «Что изменилось?». | 1 |
| 47 | Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Ходьба по бревну. | 1 |
| 48 | Кувырок вперед, кувырок назад.. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Ходьба по бревну. Игра «Точный поворот» | 1 |
| 49 | Кувырок вперед, стойка на лопатках. Перекаты в группировке. Полоса препятствий. | 1 |
| 50 | Перекаты в группировке. Полоса препятствия. Игра «Западня». | 1 |
| 51 | Вис стоя и лежа .Развитие силовых способностей. Игра «Маскировка в колоннах». | 1 |
| 52 | Вис стоя и лежа Упражнения в упоре лежа на гимнаст. скамейке. Развитие силовых способностей. Игра «Маскировка в колоннах | 1 |
| 53 | Упражнения в упоре лежа на гимн.скамейке. ОРУ с обручами. Игра «Космонавты». Развитие силовых способностей. | 1 |
| 54 | Совершенствование техники моста. Игры с преодолением препятствий. | 1 |
| 55 | Вис стоя и лежа .Развитие силовых способностей. Игра «Отгадай, чей голосок?». Повороты | 1 |
| 56 | Совершенствование строевых упражнений: построение в две шеренги, расчет на первый-второй Игры с преодолением препятствий. | 1 |
| 57 | Игра «Посадка картофеля.» Развитие координационных способностей. | 1 |
| 58 | Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня. Сгибание рук в упоре лежа, подтягивание из положения лежа. Развитие силовых способностей. Игра «Ниточка и иголочка». | 1 |
| 59 | Лазание по канату. Перелезание через коня. Развитие силовых способностей (отжимание, подтягивание). Полоса препятствия. Игра «Фигуры». | 1 |
| 60 | Лазание по канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. Перелезание через коня (полоса препятствия). Игра «Светофор» | 1 |
| 61 | Перелезание через горку матов. Перелезание через коня. Игра «Три движения». Полоса препятствия. | 1 |
| 62 | Полоса препятствия. Работа по станциям. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей. | 1 |
| **Раздел 4. Спортивные игры** | | **13** |
| 63 | Инструктаж техники безопасности по спортивным играм. Изучение видов спорта, где используется мяч. | 1 |
| 64 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Игра «Передал- садись». | 1 |
| 65 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Игра «Передал- садись» | 1 |
| 66 | Ведение мяча на месте, в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. Игра « Гонка мяча по кругу». | 1 |
| 67 | Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей. | 1 |
| 68 | Бросок мяча в кольцо. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 69 | Ведение мяча на месте и в движении. Броски мяча в кольцо. Передача в парах. Игра «Мяч в обруч». | 1 |
| 70 | Ведение мяча. Повороты на месте с мячом в руках. Игра «Не давай мяч водящему». Броски мяча в кольцо. | 1 |
| 71 | Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в кольцо. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини-баскетбол. | 1 |
| 72 | Передача мяча в парах- учет. Бросок мяча в кольцо. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол. | 1 |
| 73 | Игра « Гонка мяча по кругу». | 1 |
| 74 | Бросок мяча в кольцо. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол. | 1 |
| 75 | Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей. | 1 |
| **Раздел 5. Легкая атлетика** | | **27** |
| 76 | Инструктаж техники безопасности по прыжкам. | 1 |
| 77 | . Обучение прыжку в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги» (высота 30-40см). | 1 |
| 78 | Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с прямого разбега «согнув ноги». Игра «Прыгуны и пятнашки». | 1 |
| 79 | Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Удочка», «Прыжки по полоскам». | 1 |
| 80 | Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту «согнув ноги». Многоскоки. Игра «Удочка». «Прыжки по полоскам». Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 81 | Прыжковые упражнения. Многоскоки. Работа по станциям. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 82 | Равномерный бег (до 3 мин). Прыжки через скакалку. | 1 |
| 83 | Полоса препятствия. Развитие выносливости. «Пятнашки». | 1 |
| 84 | Развитие выносливости. Игра «Пятнашки». | 1 |
| 85 | Равномерный бег (до 4 мин). Прыжки через скакалку (до 1 мин) | 1 |
| 86 | Преодоление полосы препятствий. | 1 |
| 87 | Равномерный бег (до 5 мин). Полоса препятствия. Развитие выносливости. Игра «Два мороза». Бег 1 км. | 1 |
| 88 | Равномерный бег. Бег 500м –учет. Игра «Вызов номеров». | 1 |
| 89 | Бег с ускорением. Челночный бег 3\*10м.  Прыжки через длинную скакалку. | 1 |
| 90 | Бег 30м.Встречная эстафета. Игра «Эстафета зверей». | 1 |
| 91 | Эстафеты. Бег 60м. Игра «Бездомный заяц». | 1 |
| 92 | Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной ногой и приземлением на две ноги | 1 |
| 93 | Эстафеты. Игра «Парашютисты». | 1 |
| 94 | *Контрольный урок:* бег на 60м с высокого старта. | 1 |
| 95 | Метание малого мяча в цель с 3-4м. Эстафеты. Игра «Дальние броски» | 1 |
| 96 | Метание малого мяча в цель. Метание набивного мяча на дальность. Игра «Зайцы в огороде». Подведение итогов за год | 1 |