муниципальное казённое общеобразовательное учреждение

Октябрьская средняя общеобразовательная школа

«Рассмотрено» «Согласовано» «Утверждаю»

на заседании м/о зам. директора по УВР директор школы

гуманитарного цикла \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.А.Скворцова \_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.П. Попова протокол № 1 от 30.08.2019г

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.А. Суворина Приказ №82-о\16

от 30.08. 2019г

«Принято» на заседании

педагогического совета школы

Протокол № 1 от 30.08.2019г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учителя физической культуры

Андержановой Гюзель Наиловны

по учебному предмету «**Физическая культура**»

Уровень образования (класс) **основное общее (базовый) (1-4 класс)**

Количество часов **1 класс- 81 часа**

**2 класс- 105 часов**

**3 класс- 105 часов**

**4 класс- 105 часов**

2019-2020 учебный год

**Рабочая программа**

**по физической культуре (1-4 класс)**

**и КТП (1-3 класс)**

**Составитель программы:**

**Учитель физической культуры: Андержанова Гюзель Наиловна**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Рабочая программа** по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего обра­зования, Концепции духовно-нравственного развития и воспи­тания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования и взята полностью.

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

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329–Ф3 отмечено, что организация фи­зического воспитания и образования в образовательных учреж­дениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах **основных образовательных программ в объёме, установленном государственными об­разовательными стандартами,**а также дополнительных (фа­культативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, долж­на создавать максимально благоприятные условия для раскры­тия и развития не только физических, но и духовных способ­ностей ребёнка, его самоопределения.

**Целью** школьного физического воспитания является форми­рование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с реше­нием следующих образовательных **задач:**

• укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нрав­ственному и социальному развитию, успешному обучению;

• формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

• овладение школой движений;

• развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точно­сти реагирования на сигналы, согласования движений, ориен­тирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

• формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (коорди­национных и кондиционных) способностей;

• выработка представлений об основных видах спорта, сна­рядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

• формирование установки на сохранение и укрепление здо­ровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

• приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в сво­бодное время на основе формирования интересов к определён­ным видам двигательной активности и выявления предраспо­ложенности к тем или иным видам спорта;

• воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие раз­витию психических процессов (представления, памяти, мыш­ления и др.) в ходе двигательной деятельности.

**Новизна программы**заключается в том, что:

* Конкретизированы требования к уровню усвоения предмета учащимися по окончанию 1 класса, 2 класса, 3 класса, 4 класса;
* Содержание материала представлено двумя шрифтами: обычным передано содержание базового уровня, курсивом - материал, расширяющий и углубляющий опорную систему и выступающий как пропедевтика для дальнейшего изучения данного предмета.

**МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из рас­чёта 3 ч в неделю (всего 396 ч): в 1 классе — 81 ч (в первой четверти 1 ч в неделю), во 2 классе — 105 ч, в 3 классе — 105 ч, в 4 классе — 105 ч. Третий час на препо­давание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В прика­зе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активно­сти и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 397 ч на четыре года обу­чения (по 3 ч в неделю).

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА**

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно раз­виваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференциро­ванного и индивидуального подхода к учащимся с учетом со­стояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на поло­жениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

• требованиях к результатам освоения образовательной про­граммы основного общего образования, представленной в Фе­деральном государственном стандарте начального общего об­разования;

• Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

• Законе «Об образовании»;

• Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;

• Стратегии национальной безопасности Российской Феде­рации до 2020 г.;

• примерной программе начального общего образования;

• приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

**Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

**Планируемые результаты освоения учебного курса**

**Универсальные результаты**

Учащиеся научатся:

* организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
* активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

Учащиеся получат возможность научиться:

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

**Личностные результаты**

Учащиеся научатся:

* проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
* активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

Учащиеся получат возможность научиться:

* проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
* оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметные результаты**:

Учащиеся научатся:

* характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
* обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
* организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

Учащиеся получат возможность научиться:

* планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
* анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
* видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
* оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
* общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
* технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты**:

Учащиеся научатся:

* планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
* в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
* подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
* выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
* выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
* организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
* бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

Учащиеся получат возможность научиться:

* организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
* характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
* излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
* находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
* оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
* применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Учебно-тематический план**

**1 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тема** | **Кол-во**  **часов** | **Тестирование** | **Контрольный урок** |
| Лёгкая атлетика и кроссовая подготовка | 28 | 5 | 0 |
| Гимнастика с элементами акробатики | 17 | 4 | 1 |
| Лыжная подготовка | 12 | 0 | 1 |
| Подвижные игры и спортивные игры | 24 | 0 | 0 |
| **Общее количество часов** | **81** | **9** | **2** |

**Учебно-тематический план**

**2 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тема** | **Кол-во**  **часов** | **Тестирование** | **Контрольный**  **урок** |
| Лёгкая атлетика и кроссовая подготовка | 47 | 7 | 1 |
| Гимнастика с элементами акробатики | 17 | 4 | 1 |
| Лыжная подготовка | 12 | 0 | 1 |
| Подвижные игры и спортивные игры | 29 | 0 | 1 |
| **Общее количество часов** | **105** | **11** | **4** |

**Учебно-тематический план**

**3 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тема** | **Кол-во**  **часов** | **Тестирование** | **Контрольный**  **урок** |
| Лёгкая атлетика и кроссовая подготовка | 47 | 7 | 1 |
| Гимнастика с элементами акробатики | 17 | 4 | 1 |
| Лыжная подготовка | 12 | 0 | 1 |
| Подвижные игры и спортивные игры | 29 | 0 | 1 |
| **Общее количество часов** | **105** | **11** | **4** |

**Учебно-тематический план**

**4 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тема** | **Кол-во**  **часов** | **Тестирование** | **Контрольный**  **урок** |
| Лёгкая атлетика и кроссовая подготовка | 47 | 7 | 1 |
| Гимнастика с элементами акробатики | 17 | 4 | 1 |
| Лыжная подготовка | 12 | 0 | 1 |
| Подвижные игры и спортивные игры | 29 | 0 | 1 |
| **Общее количество часов** | **105** | **11** | **4** |

**Содержание учебного предмета**

**1 класс**

**1. Знания и о физической культуре (в процессе урока)**

* Организационно-методические указания.
* Возникновение физической культуры и спорта.
* Олимпийские игры.
* Что такое физическая культура?
* Темп и ритм.
* Личная гигиена человека.

**В результате изучения учащиеся научатся:**

* Называть движения, которые выполняют люди на рисунке;
* Изучать рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называть виды соревнований, в которых они участвуют;
* Раскрывать понятие «физическая культура»; анализировать положительное влияние ее ее компонентов на укрепление здоровья и развитие человека;
* Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;
* Соблюдать личную гигиену;
* Удерживать дистанцию, темп, ритм;
* Различать разные виды спорта;
* Держать осанку;
* Выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки.

**Учащиеся получат возможность научиться:**

* Составлять комплекс утренней зарядки;
* Участвовать в диалоге на уроке;
* Умение слушать и понимать других;
* Пересказыватьтексты по истории физической культур;
* Сравнивать физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом;
* Объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
* Определять цель возрождения Олимпийских игр;
* Называть известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр;
* Правильно выполнять правила личной гигиены;
* Давать оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя».

**2. Гимнастика с элементами акробатики (17 часов)**

* Тестирование наклона вперед из положения стоя.
* Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.
* Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа.
* Тестирование виса на время.
* Стихотворное сопровождение на уроках.
* Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений.
* Перекаты.
* Разновидности перекатов.
* Техника выполнения кувырка вперед.
* Кувырок вперед.
* Стойка на лопатках, «мост».
* Стойка на лопатках, «мост» - совершенствование.
* Стойка на голове.
* Лазанье по гимнастической стенке.
* Перелезание на гимнастической стенке.
* Висы не перекладине.
* Круговая тренировка.
* Прыжки со скакалкой.
* Прыжки в скакалку.
* Круговая тренировка.
* Вращение обруча.
* Обруч – учимся им управлять.
* Круговая тренировка.
* Лазанье по канату.
* Прохождение полосы препятствий.
* Прохождение усложненной полосы препятствий.
* Контрольный урок по опорному прыжку на маты

**Учащиеся научатся:**

* Строиться в шеренгу и колонну;
* Размыкаться на руки в стороны;
* Перестраиваться разведением в две колонны;
* Выполнять повороты направо, налево, кругом;
* Выполнять команды «равняйсь», «смирно», «по порядку рассчитайсь», «на первый – второй рассчитайсь», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»;
* Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;
* Запоминать короткие временные отрезки;
* Подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа;
* Выполнять вис на время;
* Проходить станции круговой тренировки;
* Выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове;
* Лазать по канату;
* Выполнять висы не перекладине;
* Выполнять прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча;
* Вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись;

**Учащиеся получат возможность научиться:**

* Описывать состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами, составлять комбинации из числа разученных упражнений;
* Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений;
* Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций;
* Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений;
* Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнении;
* Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств;
* Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений;
* Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;
* Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений;
* Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений;
* Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;
* Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений;
* Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности;
* Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности;
* Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализировать их технику;
* Оказывать помощь сверстникам в освоении в лазанье и перелезании, анализировать их технику, выявлять ошибки и помогать в их исправлении.

**3. Легкая атлетика и кроссовая подготовка (28 часов)**

* Тестирование бега на 30 м с высокого старта.
* Тестирование челночного бега 3 х 10 м.
* Тестирование метания мешочка на дальность.
* Тестирование метания малого мяча на точность.
* Тестирование прыжка в длину с места.
* Техника прыжка в высоту с прямого разбега.
* Прыжок в высоту с прямого разбега.
* Прыжок в высоту спиной вперед.
* Прыжки в высоту.
* Бросок набивного мяча от груди.
* Бросок набивного мяча снизу.
* Техника метания на точность
* Беговые упражнения
* Техника кроссового бега.
* Техника равномерного бега

**Учащиеся научатся:**

* Объяснять основные понятия и термины в беге, прыжках, метаниях;
* Технике высокого старта;
* Пробегать на скорость дистанцию 30м;
* Выполнять челночный бег 3х10 м;
* Выполнять беговую разминку;
* Выполнять метание, как на дальность, так и на точность;
* Технике прыжка в длину с места;
* Выполнять прыжок в высоту с прямого разбега;
* Выполнять прыжок в высоту спиной вперед;
* Бегать различные варианты эстафет;
* Выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

**Учащиеся получат возможность научиться:**

* Описывать технику беговых упражнений;
* Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений;
* Осваивать технику бега различными способами;
* Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений;
* Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений;
* Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений;
* Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;
* Описывать технику прыжковых упражнений;
* Осваивать технику прыжковых упражнений;
* Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений;
* Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений;
* Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений;
* Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений;
* Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений;
* Описывать технику бросков большого набивного мяча;
* Осваивать технику бросков большого мяча;
* Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча;
* Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча;
* Описывать технику метания малого мяча;
* Осваивать технику метания малого мяча;
* Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча;
* Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.

**4. Лыжная подготовка (12 часов)**

* Организационно – методические требования на уроках посвященных лыжной подготовке.
* Ступающий шаг на лыжах без палок.
* Скользящий шаг на лыжах без палок.
* Повороты переступанием на лыжах без палок.
* Ступающий шаг на лыжах с палками.
* Скользящий шаг на лыжах.
* Поворот переступанием на лыжах с палками.
* Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок.
* Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками.
* Прохождение дистанции 1 км на лыжах.
* Скользящий шаг на лыжах «змейкой».
* Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.
* Контрольный урок по лыжной подготовке.

**Учащиеся научатся:**

* Объяснять назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах;
* Переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»;
* Выполнять ступающий и скользящий шаг, как с лыжными палками, так и без них;
* Выполнять повороты переступанием, как с лыжными палками, так и без них;
* Выполнять повороты переступанием, как с лыжными палками, так и без них;
* Выполнять подъем «полуелочкой» с лыжными палками и без них;
* Выполнять спуск под уклон в основной стойке с лыжными палками и без них;
* Выполнять торможение падением;
* Проходить дистанцию 1,5 км;
* Кататься на лыжах «змейкой»;

**Учащиеся получат возможность научиться:**

* Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах;
* Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращении;
* Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов;
* Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения;
* Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой;
* Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов;
* Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов;
* Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.

**5. Подвижные игры (24 часа)**

* Русская народная подвижная игра «Горелки».
* Подвижная игра «Мышеловка».
* Ловля и броски мяча в парах.
* Подвижная игра «Осада города».
* Индивидуальная работа с мячом.
* Школа укрощения мяча.
* Подвижная игра «Ночная охота»
* Глаза закрывай – упражненье начинай.
* Подвижные игры.
* Подвижная игра «Белочка – защитница».
* Броски и ловля мяча в парах.
* Ведение мяча.
* Ведение мяча в движении.
* Эстафеты с мячом.
* Подвижные игры с мячом.
* Подвижные игры.
* Броски мяча через волейбольную сетку.
* Точность бросков мяча через волейбольную сетку.
* Подвижная игра «Вышибалы через сетку».
* Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.
* Подвижная игра «Точно в цель».
* Подвижные игры для зала.
* Командная подвижная игра «Хвостики».
* Русская народная подвижная игра «Горелки».
* Командные подвижные игры.
* Подвижные игры с мячом.
* Подвижные игры.

**Учащиеся научатся:**

* Играть в подвижные игры;
* Руководствоваться правилами игр;
* Выполнять ловлю и броски мяча в парах;
* Выполнять ведения мяча правой и левой рукой;
* Выполнять броски мяча через волейбольную сетку;

**Учащиеся получат возможность научиться:**

* Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр;
* Излагать правила и условия проведения подвижных игр;
* Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр;
* Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх;
* Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;
* Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;
* Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
* Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;
* Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр;
* Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр;
* Осваивать технические действия из спортивных игр;
* Моделировать технические действия в игровой деятельности;
* Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр;
* Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности;
* Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр;
* Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой
* деятельности;
* Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения;
* Развивать физические качества;
* Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство;
* Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе;
* Использовать подвижные игры для активного отдыха.

**Требования по физической подготовленности для учащихся 1 класса**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные  упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
| Уровень | | | Уровень | | |
| Высокий  (5 баллов) | Средний  (4 балла) | Низкий  (3 балла) | Высокий  (5 баллов) | Средний  (4 балла) | Низкий  (3 балла) |
| 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 |
| Бег 30 м с высокого старта,  сек. | 6,2 – 6,0 | 6,7 – 6,3 | 7,2 – 7,0 | 6,3 – 6,1 | 6,9 – 6,5 | 7,2 – 7,0 |
| Бег 1000 м | Без учета времени | | | | | |

**Содержание учебного предмета**

**2 класс**

**1. Знания и о физической культуре (в процессе урока)**

* Организационно-методические указания.
* Физические качества.
* Режим дня.
* Частота сердечных сокращений, способы ее измерения.

**Учащиеся научатся:**

* Выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;
* Рассказывать, что такое физические качества.
* Рассказывать, что такое режим дня и как он влияет на жизнь человека;
* Рассказывать, что такое частота сердечных сокращений;
* Выполнять упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног;

**Учащиеся получат возможность научиться:**

* Измерять частоту сердечных сокращений;
* Оказывать первую помощь при травмах;
* Устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
* Характеризовать основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно – сосудистой системы во время двигательной деятельности;
* Составлять индивидуальный режим дня.
* Узнавать свою характеристику с помощью теста «Проверь себя» в учебнике;

**2. Гимнастика с элементами акробатики (17 часов)**

* Упражнения на координацию движений.
* Тестирование наклона вперед из положения стоя.
* Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.
* Тестирование подтягиваний на низкой перекладине из виса лежа.
* Тестирование виса на время.
* Кувырок вперед.
* Кувырок вперед с трех шагов.
* Кувырок вперед с разбега.
* Усложненные варианты выполнения кувырка вперед.
* Стойка на лопатках, «мост».
* Круговая тренировка.
* Стойка на голове.
* Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.
* Различные виды перелезаний.
* Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине.
* Круговая тренировка.
* Прыжки в скакалку.
* Прыжки в скакалку в движении.
* Круговая тренировка.
* Вращение обруча.
* Варианты вращения обруча.
* Лазанье по канату и круговая тренировка.
* Круговая тренировка.
* Контрольный урок по опорному прыжку на маты

**Учащиеся научатся:**

* Строиться в шеренгу и колонну;
* Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;
* Выполнять наклон вперед из положения стоя;
* Выполнять подъем туловища за 30 сек. на скорость;
* Лазать по гимнастической стенке и перелезать с пролета на пролет;
* Подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа;
* Выполнять вис на время;
* Проходить станции круговой тренировки;
* Выполнять различные перекаты, кувырок вперед с трех шагов, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове;
* Лазать по канату;
* Выполнять вис завесом одной и двумя ногами на перекладине;
* Выполнять висы не перекладине;
* Выполнять прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча;
* Разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой;
* Выполнять упражнения у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них.

**Учащиеся получат возможность научиться:**

* Описывать состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами, составлять комбинации из числа разученных упражнений;
* Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений;
* Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций;
* Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений;
* Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнении;
* Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств;
* Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений;
* Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;
* Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений;
* Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений;
* Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;
* Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений;
* Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности;
* Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности;
* Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализировать их технику;
* Оказывать помощь сверстникам в освоении в лазанье и перелезании, анализировать их технику, выявлять ошибки и помогать в их исправлении.

**3. Легкая атлетика и кроссовая подготовка (47 часов)**

* Тестирование бега на 30 м с высокого старта.
* Техника челночного бега.
* Тестирование челночного бега 3 х 10 м.
* Техника метания мешочка на дальность.
* Тестирование метания малого мяча на точность.
* Техника прыжка в длину с разбега.
* Прыжок в длину с разбега.
* Тестирование прыжка в длину с разбега.
* Тестирование метания малого мяча на дальность.
* Тестирование прыжка в длину с места.
* Преодоление полосы препятствий.
* Усложненная полоса препятствий.
* Прыжок в высоту с прямого разбега.
* Прыжок в высоту спиной вперед.
* Контрольный урок по равномерному бегу.
* Броски набивного мяча от груди и способом «снизу».
* Бросок набивного мяча из-за головы на дальность.
* Техника метания на точность (разные предметы).
* Беговые упражнения.
* Техника равномерного бега.
* Тестирование бега на 1000 м.

**Учащиеся научатся:**

* Объяснять основные понятия и термины в беге, прыжках, метаниях;
* Технике высокого старта;
* Пробегать на скорость дистанцию 30м;
* Выполнять челночный бег 3х10 м;
* Выполнять беговую разминку;
* Выполнять метание, как на дальность, так и на точность;
* Технике прыжка в длину с места;
* Выполнять прыжок в длину с места и с разбега;
* Выполнять прыжок в высоту спиной вперед;
* Бегать различные варианты эстафет;
* Выполнять броски набивного мяча от груди и снизу;
* Метать гимнастическую палку ногой;
* Преодолевать полосу препятствий;
* Выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед;
* Выполнять броски набивного мяча от груди, снизу и из – за головы;
* Пробегать 1 км.

**Учащиеся получат возможность научиться:**

* Описывать технику беговых упражнений;
* Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений;
* Осваивать технику бега различными способами;
* Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений;
* Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений;
* Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений;
* Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;
* Описывать технику прыжковых упражнений;
* Осваивать технику прыжковых упражнений;
* Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений;
* Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений;
* Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений;
* Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений;
* Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений;
* Описывать технику бросков большого набивного мяча;
* Осваивать технику бросков большого мяча;
* Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков набивного мяча;
* Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча;
* Описывать технику метания малого мяча;
* Осваивать технику метания малого мяча;
* Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча;
* Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.

**4. Лыжная подготовка (12 часов)**

* Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок.
* Повороты переступанием на лыжах без палок.
* Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.
* Торможение падением на лыжах с палками.
* Прохождение дистанции 1 км на лыжах.
* Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон.
* Подъем «полу ёлочкой» и спуск под уклон на лыжах.
* Подъем на склон «елочкой».
* Передвижение на лыжах змейкой.
* Подвижная игра на лыжах «Накаты».
* Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.
* Контрольный урок по лыжной подготовке.

**Учащиеся научатся:**

* Объяснять назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах;
* Передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них;
* Выполнять повороты переступанием на лыжах, как с лыжными палками, так и без них;
* Выполнять повороты переступанием, как с лыжными палками, так и без них;
* Выполнять подъем на склон «полу ёлочкой», «елочкой», а также спускаться в основной стойке с лыжными палками и без них;
* Выполнять торможение падением;
* Проходить дистанцию 1,5 км на лыжах;
* Передвигаться на лыжах «змейкой»;
* Обгонять друг друга;
* Играть в подвижную игру «Накаты».

**Учащиеся получат возможность научиться:**

* Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах;
* Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращении;
* Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов;
* Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения;
* Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой;
* Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов;
* Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов;
* Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.

**5. Подвижные игры (29 часов)**

* Подвижные игры.
* Подвижная игра «Кот и мыши».
* Ловля и броски малого мяча в парах.
* Подвижная игра «Осада города».
* Броски и ловля мяча в парах.
* Ведение мяча.
* Упражнения с мячом.
* Подвижные игры.
* Подвижная игра «Белочка – защитница».
* Броски и ловля мяча в парах.
* Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу».
* Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху».
* Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо.
* Эстафеты с мячом
* Упражнения и подвижные игры с мячом.
* Круговая тренировка.
* Подвижные игры.
* Броски мяча через волейбольную сетку.
* Броски мяча через волейбольную сетку на точность.
* Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций
* Подвижная игра «Вышибалы через сетку».
* Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку.
* Подвижные игры для зала.
* Подвижная игра «Хвостики».
* Подвижная игра «Воробьи - вороны».
* Подвижные игры с мячом.
* Подвижные игры.

**Учащиеся научатся:**

* Играть в подвижные игры;
* Руководствоваться правилами игр;
* Выполнять ловлю и броски мяча в парах;
* Выполнять ведения мяча правой и левой рукой;
* Выполнять броски мяча через волейбольную сетку;
* Выполнять броски мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху»;
* Выполнять броски мяча различными способами;
* Участвовать в эстафетах.

**Учащиеся получат возможность научиться:**

* Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр;
* Излагать правила и условия проведения подвижных игр;
* Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр;
* Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх;
* Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;
* Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;
* Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
* Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;
* Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр;
* Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр;
* Осваивать технические действия из спортивных игр;
* Моделировать технические действия в игровой деятельности;
* Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр;
* Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности;
* Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр;
* Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой
* деятельности;
* Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения;
* Развивать физические качества;
* Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство;
* Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе;
* Использовать подвижные игры для активного отдыха.

**Требования по физической подготовленности для учащихся 2 класса**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные  упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
| Уровень | | | Уровень | | |
| Высокий  (5 баллов) | Средний  (4 балла) | Низкий  (3 балла) | Высокий  (5 баллов) | Средний  (4 балла) | Низкий  (3 балла) |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа,  кол-во раз | 14 и более | 10 – 13 | менее 10 | 13 и более | 9 – 12 | менее 9 |
| Прыжок в длину с места,  см | 143  и дальше | 128 – 142 | ближе 128 | 136  и дальше | 118 – 135 | ближе 118 |
| 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 |
| Бег 30 м с высокого старта,  сек. | 6,0  и меньше | 6,1 – 6,6 | 6,7  и больше | 6,2  и меньше | 6,3 – 6,7 | 6,8  и больше |
| Бег 1000 м | Без учета времени | | | | | |

**Содержание учебного предмета**

**3 класс**

**1. Знания о физической культуре (в процессе урока)**

* Организационно-методические требования на уроках физической культуры.
* Пас и его значение для спортивных игр с мячом.
* Закаливание.
* Волейбол как вид спорта.

**Учащиеся научатся:**

* Выполнять организационно - методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;
* Выполнять строевые упражнения;
* Проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
* Давать ответы на вопросы к рисункам в учебнике.

**Учащиеся получат возможность научиться:**

* Выполнять существующие варианты паса мяча ногой;
* Соблюдать правила спортивной игры «Футбол»;
* Различать особенности игры волейбол, футбол;
* Выполнять футбольные и волейбольные упражнения;
* Анализировать правила безопасности при проведении закаливающих процедур;
* Давать оценку своему уровню закаленности с помощью тестового задания «Проверь себя»;
* Анализировать ответы своих сверстников.

**2. Гимнастика с элементами акробатики (17 часов)**

* Упражнения на координацию движений.
* Тестирование наклона вперед из положения стоя.
* Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.
* Тестирование подтягиваний на низкой перекладине из виса лежа.
* Тестирование виса на время.
* Кувырок вперед.
* Кувырок вперед с трех шагов.
* Кувырок вперед с разбега.
* Усложненные варианты выполнения кувырка вперед.
* Стойка на лопатках, «мост».
* Круговая тренировка.
* Стойка на голове.
* Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.
* Различные виды перелезаний.
* Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине.
* Круговая тренировка.
* Прыжки в скакалку.
* Прыжки в скакалку в движении.
* Круговая тренировка.
* Вращение обруча.
* Варианты вращения обруча.
* Лазанье по канату и круговая тренировка.
* Круговая тренировка.
* Контрольный урок по опорному прыжку на маты

**Учащиеся научатся:**

* Составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, гибкости и координации;
* Вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
* Выполнять строевые упражнения;
* Выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом;
* Выполнять разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки;
* Выполнять упражнения на внимание и равновесие;
* Выполнять наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты, отжимания, подъем туловища из положения лежа;
* Подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись;
* Выполнять перекаты, кувырок вперед, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад;
* Проходить станции круговой тренировки;
* Лазать по гимнастической стенке;
* Лазать по канату в три приема;
* Выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках;
* Прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку;
* Прыгать в скакалку в тройках;
* Выполнять вращение обруча.

**Учащиеся получат возможность научиться:**

* Правилам тестирования наклона вперед из положения стоя;
* Правилам тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись;
* Правилам тестирования виса на время;
* Выполнять различные варианты вращения обруча;
* Правилам тестирования подъема туловища из положения лежа за 30 с;
* Правильно оценивать свое самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками;
* Определять основные показатели физического развития и физических способностей и выявлять их прирост в течение учебного года;
* Записывать результаты контрольных упражнений в дневник самоконтроля;
* Давать оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя».

**3. Легкая атлетика и кроссовая подготовка (47 часов)**

* Тестирование бега на 30 м с высокого старта.
* Техника челночного бега.
* Тестирование челночного бега 3 х 10 м.
* Техника метания мешочка на дальность.
* Тестирование метания малого мяча на точность.
* Техника прыжка в длину с разбега.
* Прыжок в длину с разбега.
* Тестирование прыжка в длину с разбега.
* Тестирование метания малого мяча на дальность.
* Тестирование прыжка в длину с места.
* Преодоление полосы препятствий.
* Усложненная полоса препятствий.
* Прыжок в высоту с прямого разбега.
* Прыжок в высоту спиной вперед.
* Контрольный урок по равномерному бегу.
* Броски набивного мяча от груди и способом «снизу».
* Бросок набивного мяча из-за головы на дальность.
* Техника метания на точность (разные предметы).
* Беговые упражнения.
* Техника равномерного бега.
* Тестирование бега на 1000 м.

**Учащиеся научатся:**

* Технике высокого старта;
* Технике метания мешочка (мяча) на дальность;
* Пробегать дистанцию 30 м;
* Выполнять челночный бег 3 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.

**Учащиеся получат возможность научиться:**

* Правилам соревнований в беге, прыжках, метаниях;
* Демонстрировать вариативное выполнение упражнений в ходьбе;
* Применять вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей;
* Описывать технику беговых упражнений
* Осваивать технику бега различными способами
* Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.
* Осваивать универсальные
* умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.
* Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.
* Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений
* Описывать технику прыжковых упражнений.
* Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.
* Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.
* Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.
* Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.
* Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.
* Описывать технику бросков большого набивного мяча.
* Осваивать технику бросков большого мяча.
* Соблюдать правила техники безопасности при выполнении
* бросков большого набивного мяча.
* Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.
* Описывать технику метания малого мяча.
* Осваивать технику метания малого мяча.
* Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.
* Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.

**4. Лыжная подготовка (12 часов).**

* Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.
* Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.
* Повороты на лыжах переступанием и прыжком.
* Попеременный двухшажный ход на лыжах.
* Одновременный двухшажный ход на лыжах.
* Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах.
* Подъем «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах.
* Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».
* Подвижная игра на лыжах «Накаты».
* Спуск на лыжах со склона в низкой стойке.
* Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.
* Контрольный урок по лыжной подготовке.

**Учащиеся научатся:**

* 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 1,5 км;
* Подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой»;
* Спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке;
* Тормозить «плугом»;
* Передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой».

**Учащиеся получат возможность научиться:**

* Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах;
* Осваивать универсальные умения;
* Контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений;
* Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов;
* Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций, разученными способами передвижения;
* Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой;
* Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов;
* Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов;
* Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.

**5. Подвижные и спортивные игры (29 часов)**

* Спортивная игра «Футбол».
* Контрольный урок по спортивной игре «Футбол».
* Подвижная игра «Перестрелка».
* Футбольные упражнения.
* Футбольные упражнения в парах.
* Различные варианты футбольных упражнений в парах.
* Подвижная игра «Осада города».
* Броски и ловля мяча в парах.
* Ведение мяча.
* Подвижные игры.
* Эстафеты с мячом.
* Подвижные игры.
* Броски мяча через волейбольную сетку.
* Подвижная игра «Пионербол».
* Подготовка к волейболу.
* Контрольный урок по волейболу.
* Знакомство с баскетболом.
* Спортивная игра «Баскетбол».
* Спортивная игра «Футбол».
* Подвижная игра Флаг на башне».
* Спортивные игры.
* Подвижные и спортивные игры.

**Учащиеся научатся:**

* 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, стойку баскетболиста;
* Выполнять ведение мяча на месте, в движении, правой и левой рукой;
* Участвовать в эстафетах;
* Бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами;
* Играть в подвижные игры.

**Учащиеся получат возможность научиться:**

* Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр;
* Излагать правила и условия проведения подвижных игр;
* Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр;
* Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх;
* Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;
* Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;
* Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
* Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;
* Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр;
* Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр;
* Осваивать технические действия из спортивных игр;
* Моделировать технические действия в игровой деятельности;
* Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр;
* Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр;
* Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой
* Деятельности;
* Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения;
* Развивать физические качества.

**Требования по физической подготовленности для учащихся 3 класса**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные  упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
| Уровень | | | Уровень | | |
| Высокий  (5 баллов) | Средний  (4 балла) | Низкий (3 балла) | Высокий  (5 баллов) | Средний  (4 балла) | Низкий (3 балла) |
| Подтягивание в висе,  кол-во раз | 5 | 4 | 3 | - | - | - |
| Подтягивание из виса лежа согнувшись, кол-во раз | - | - | - | 12 | 8 | 5 |
| Прыжок в длину с места, см | 150 – 160 | 131 –149 | 120 –130 | 143 – 152 | 126 –142 | 115 –125 |
| Бег 30 м с высокого старта, сек. | 5,8 – 5,6 | 6,3 – 5,9 | 6,6 – 6,4 | 6,3 – 6,0 | 6,5 – 5,9 | 6,8 – 6,6 |
| Бег 1000 м,  мин. сек. | 5.00 | 5.30 | 6.00 | 6.00 | 6.30 | 7.00 |
| Ходьба на лыжах 1 км,  мин. сек. | 8.00 | 8.30 | 9.00 | 8.30 | 9.00 | 9.30 |

**Содержание учебного предмета**

**4 класс**

**1. Знания о физической культуре (в процессе урока)**

* Организационно-методические требования на уроках физической культуры.
* Спортивная игра «Футбол».
* Зарядка.
* Гимнастика, ее история и значение в жизни человека.
* Физкультминутка.

**Учащиеся научатся:**

* Выполнять организационно - методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;
* Выполнять строевые упражнения;
* Выполнять упражнения для утренней зарядки;
* Давать ответы на вопросы к рисункам в учебнике.

**Учащиеся получат возможность научиться:**

* Выполнять существующие варианты паса мяча ногой;
* Соблюдать правила спортивной игры «Футбол»;
* Выполнять футбольные и волейбольные упражнения;
* Рассказывать историю появления мяча и футбола;
* Рассказывать, что такое зарядка и физкультминутка;
* Рассказывать, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека;
* Давать оценку своим привычкам, связанными с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя»;
* Анализировать ответы своих сверстников.
* Составлять индивидуальный режим дня.
* Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.

**2. Гимнастика с элементами акробатики (17 часов)**

* Упражнения на координацию движений.
* Тестирование наклона вперед из положения стоя.
* Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.
* Тестирование подтягиваний на низкой перекладине из виса лежа.
* Тестирование виса на время.
* Кувырок вперед.
* Кувырок вперед с трех шагов.
* Кувырок вперед с разбега.
* Усложненные варианты выполнения кувырка вперед.
* Стойка на лопатках, «мост».
* Круговая тренировка.
* Стойка на голове.
* Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.
* Различные виды перелезаний.
* Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине.
* Круговая тренировка.
* Прыжки в скакалку.
* Прыжки в скакалку в движении.
* Круговая тренировка.
* Вращение обруча.
* Варианты вращения обруча.
* Лазанье по канату и круговая тренировка.
* Круговая тренировка.
* Контрольный урок по опорному прыжку на маты

**Учащиеся научатся:**

* Выполнять строевые упражнения;
* Выполнять наклон вперед из положения сидя и стоя;
* Выполнять различные варианты висов, вис с завесом одной и двумя ногами;
* Выполнять кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад;
* Выполнять стойку на голове, на руках, на лопатках;
* Выполнять мост;
* Выполнять опорный прыжок;
* Проходить станции круговой тренировки;
* Лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема;
* Прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках;
* Крутить обруч;
* Выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, с мячами, с набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами;
* Подтягиваться, отжиматься.

**Учащиеся получат возможность научиться:**

* Правилам тестирования наклона вперед из положения стоя;
* Правилам тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись;
* Правилам тестирования виса на время;
* Выполнять различные упражнения на кольцах бревне;
* Выполнять различные варианты вращения обруча;
* Правилам тестирования подъема туловища из положения лежа за 30 с;
* Правильно оценивать свое самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками;
* Определять основные показатели физического развития и физических способностей и выявлять их прирост в течение учебного года;
* Записывать результаты контрольных упражнений в дневник самоконтроля;
* Давать оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя».
* Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.
* Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!».
* Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.
* Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.
* Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.
* Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений;
* Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.
* Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.
* Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах.
* Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.
* Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.
* Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.
* Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.
* Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.

**3. Легкая атлетика и кроссовая подготовка (47 часов)**

* Тестирование бега на 30 м с высокого старта.
* Техника челночного бега.
* Тестирование челночного бега 3 х 10 м.
* Техника метания мешочка на дальность.
* Тестирование метания малого мяча на точность.
* Техника прыжка в длину с разбега.
* Прыжок в длину с разбега.
* Тестирование прыжка в длину с разбега.
* Тестирование метания малого мяча на дальность.
* Тестирование прыжка в длину с места.
* Преодоление полосы препятствий.
* Усложненная полоса препятствий.
* Прыжок в высоту с прямого разбега.
* Прыжок в высоту спиной вперед.
* Контрольный урок по равномерному бегу.
* Броски набивного мяча от груди и способом «снизу».
* Бросок набивного мяча из-за головы на дальность.
* Техника метания на точность (разные предметы).
* Беговые упражнения.
* Техника равномерного бега.
* Тестирование бега на 1000 м.

**Учащиеся научатся:**

* 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;
* Прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием;
* Проходить полосу препятствий;
* Бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой;
* Пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку.

**Учащиеся получат возможность научиться:**

* Правилам соревнований в беге, прыжках, метаниях;
* Описывать технику беговых упражнений;
* Осваивать технику бега различными способами;
* Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений;
* Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений;
* Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений;
* Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;
* Описывать технику прыжковых упражнений.
* Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений;
* Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений;
* Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений;
* Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений;
* Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений;
* Описывать технику бросков большого набивного мяча;
* Осваивать технику бросков большого мяча;
* Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча;
* Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча;
* Описывать технику метания малого мяча;
* Осваивать технику метания малого мяча;
* Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча;
* Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.

**4. Лыжная подготовка (12 часов).**

* Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.
* Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.
* Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах.
* Попеременный одношажный ход на лыжах.
* Одновременный одношажный ход на лыжах.
* Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск в основной стойке на лыжах.
* Подъем на склон «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах.
* Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».
* Подвижная игра на лыжах «Накаты».
* Подвижная игра на лыжах «Подними предмет».
* Прохождение дистанции 2 км на лыжах.
* Контрольный урок по лыжной подготовке.

**Учащиеся научатся:**

* 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 1,5 км;
* Подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой»;
* Спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке;
* Тормозить «плугом»;
* Передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой».

**Учащиеся получат возможность научиться:**

* Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах;
* Осваивать универсальные умения;
* Контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений;
* Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов;
* Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций, разученными способами передвижения;
* Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой;
* Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов;
* Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов;
* Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.

**5. Подвижные и спортивные игры (29 часа)**

* Техника паса в футболе.
* Контрольный урок по футболу.
* Броски и ловля мяча в парах.
* Броски мяча в парах на точность.
* Броски и ловля мяча в парах.
* Броски и ловля мяча в парах у стены.
* Подвижная игра «Осада города».
* Броски и ловля мяча.
* Упражнения с мячом.
* Ведение мяча.
* Подвижные игры.
* Броски мяча через волейбольную сетку.
* Подвижная игра « Пионербол».
* Упражнения с мячом.
* Волейбольные упражнения.
* Контрольный урок по волейболу.
* Баскетбольные упражнения.
* Спортивная игра «Баскетбол».
* Футбольные упражнения.
* Спортивная игра «Футбол».
* Спортивные игры.
* Подвижные и спортивные игры.

**Учащиеся научатся:**

* 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, стойку баскетболиста;
* Выполнять ведение мяча на месте, в движении, правой и левой рукой;
* Участвовать в эстафетах;
* Бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами;
* Играть в подвижные игры.

**Учащиеся получат возможность научиться:**

* Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр;
* Излагать правила и условия проведения подвижных игр;
* Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр;
* Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх;
* Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;
* Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;
* Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
* Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;
* Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр;
* Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр;
* Осваивать технические действия из спортивных игр;
* Моделировать технические действия в игровой деятельности;
* Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр;
* Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр;
* Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой
* Деятельности;
* Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения;
* Развивать физические качества.

**Требования по физической подготовленности для учащихся 4 класса**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные  упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
| Уровень | | | Уровень | | |
| Высокий  (5 баллов) | Средний  (4 балла) | Низкий (3 балла) | Высокий  (5 баллов) | Средний  (4 балла) | Низкий (3 балла) |
| Подтягивание в висе,  кол-во раз | 6 | 4 | 3 | - | - | - |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз. | - | - | - | 18 | 15 | 10 |
| Бег 60 м с высокого старта,  сек. | 10.0 | 10.8 | 11.0 | 10.3 | 11.0 | 11.5 |
| Бег 1000 м,  мин. сек. | 4.30 | 5.00 | 5.30 | 5.00 | 5.40 | 6.30 |
| Ходьба на лыжах 1 км,  мин. сек. | 7.00 | 7.30 | 8.00 | 7.30 | 8.00 | 8.30 |

#### Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

**Классификация ошибок и недочетов,** **влияющих на снижение оценки**

**Мелкими ошибками** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

**Значительные ошибки** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного.

К значительным ошибкам относятся:

* старт не из требуемого положения;
* отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
* бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
* несинхронность выполнения упражнения.

**Грубые ошибки** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

**Характеристика цифровой оценки (отметки)**

**Оценка «5»** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

**Оценка «4»** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

**Оценка «3»** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

**Оценка «2»** выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

**Формирование универсальных учебных действий:**

Личностные УДД

* Ценностно-смысловая ориентация учащихся.
* Действие смыслообразования.
* Нравственно-этическое оценивание.

Коммуникативные УДД

* Умение выражать свои мысли.
* Разрешение конфликтов, постановка вопросов.
* Управление поведением партнера: контроль, коррекция.
* Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.
* Построение высказываний в соответствии с условиями коммутации.

Регулятивные УДД

* Целеполагание.
* Волевая саморегуляция.
* Коррекция.
* Оценка качества и уровня усвоения.
* Контроль в форме сличения с эталоном.
* Планирование промежуточных целей с учетом результата.

**Познавательные универсальные действия:**

Общеучебные:

* Умение структурировать знания.
* Выделение и формулирование учебной цели.
* Поиск и выделение необходимой информации.
* Анализ объектов.
* Синтез, как составление целого из частей.
* Классификация объектов.

##### Требования к уровню подготовки обучающихся (повышенный уровень)

Умение применить свои навыки в соревновательной деятельности на внешнем уровне.

**Материально-техническое обеспечение**

***Библиотечный фонд:***

• стандарт начального общего образования по физической культуре;

• примерные программы по учебному предмету ≪Физическая культура≫ (1–4 классы);

• рабочие программы по физической культуре;

• учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха;

• методические издания по физической культуре для учителей.

***Демонстрационный материал:***

• таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;

• плакаты методические;

• портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

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

• стенка гимнастическая;

• скамейки гимнастические;

• перекладина гимнастическая;

• перекладина навесная;

• канат для лазанья;

• комплект навесного оборудования (мишени, перекладины);

• маты гимнастические;

• мячи набивные (1 кг);

• скакалки гимнастические;

• мячи малые (резиновые, теннисные);

• палки гимнастические;

• обручи гимнастические;

• кольца пластмассовые разного размера;

• резиновые кольца;

• планка для прыжков в высоту;

• стойки для прыжков в высоту;

• рулетка измерительная (10 м, 50 м);

• большие мячи (волейбольные, баскетбольные, футбольные);

• стойки волейбольные;

• сетка волейбольная;

• мячи средние резиновые;

• гимнастические кольца;

• аптечка медицинская.

**ЛИТЕРАТУРА**

***Программа:*** Лях В.И. Физическая культура.// Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. М: Просвещение, 2011.

***Учебник:*** Лях В.И. .// Учебник. Физическая культура. 1—4 классы. М: Просвещение. 2011.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

**1 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока п/п | Дата | | Тема урока | Домашнее задание |
| по план | фактич. |
| **Легкая атлетика-9 часов** | | | | |
| 1. |  |  | Инструктаж по технике безопасности. Разновидности бега. Игра «вышибалы» | Утренняя гимнастика |
| 2. |  |  | Бег 30м. Игра «К своим флажкам» | Выполнение комплекса упражнений |
| 3. |  |  | Челночный бег. Подвижная игра «Третий лишний». Тестирование бега на 30м | Утренняя гимнастика |
| 4. |  |  | Техника прыжка в длину с места и с разбега. Игра «Запрещенное движение» | Утренняя гимнастика |
| 5. |  |  | Совершенствовать навыки прыжков с места. Игра «Пятнышки» | Выполнение комплекса упражнений |
| 6. |  |  | Зачет по прыжкам в длину с места. Игра «Море волнуется» | Утренняя гимнастика |
| 7. |  |  | Метание теннисного мяча. Игра «Попади в мяч», «Кто дальше бросит» | Утренняя гимнастика |
| 8. |  |  | Упражнения с волейбольным мячом. Подвижные игры с мячом. | Выполнение комплекса упражнений |
| 9. |  |  | Эстафеты. Игра. Подведение итогов четверти. | Утренняя гимнастика |
| **Гимнастика с элементами акробатики-17 часов** | | | | |
| 10. |  |  | Т.Б. на уроках гимнастики. Строевая подготовка. Группировка. | Утренняя гимнастика |
| 11. |  |  | Строевая подготовка. Перекаты в группировке. Игра. | Выполнение комплекса упражнений |
| 12. |  |  | Строевая подготовка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Игра. | Утренняя гимнастика |
| 13. |  |  | Строевая подготовка. Ходьба по гимнастической скамейке. Кувырок вперед. Игра. | Утренняя гимнастика |
| 14. |  |  | Строевая подготовка. Ходьба по гимнастической скамейке. Кувырок вперед. Игра. | Выполнение комплекса упражнений |
| 15. |  |  | Строевая подготовка. Стойка на лопатках и «Мост». Упражнения в равновесии. Игра. | Утренняя гимнастика |
| 16. |  |  | Лазание по гимнастической стенке. Стойка на лопатках и «Мост». Игра. | Утренняя гимнастика |
| 17. |  |  | Лазание по канату. Прыжки через скакалку Игра. | Выполнение комплекса упражнений |
| 18. |  |  | Висы и упоры. Тест на гибкость. Игра. | Утренняя гимнастика |
| 19. |  |  | Висы и упоры. Тестирование виса на перекладине. Игра. | Выполнение комплекса упражнений |
| 20. |  |  | Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. Игра | Утренняя гимнастика |
| 21. |  |  | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. Опорный прыжок. | Утренняя гимнастика |
| 22. |  |  | Опорный прыжок на маты. Игра | Выполнение комплекса упражнений |
| 23. |  |  | Контрольный урок по опорному прыжку на маты. Игра | Утренняя гимнастика |
| 24. |  |  | Тестирование подъем туловища за 30 сек. Игра. | Утренняя гимнастика |
| 25. |  |  | Преодоление гимнастической полосы препятствия, Эстафеты. | Выполнение комплекса упражнений |
| 26. |  |  | Преодоление гимнастической полосы препятствия, Эстафеты. | Утренняя гимнастика |
| **Подвижные игры с элементами волейбола-4** | | | | |
| 27. |  |  | Т/Б. Обучение броскам сверху. Правила игры «Пионербол». | Утренняя гимнастика |
| 28. |  |  | Броски сверху. Передачи мяча в парах. Игра | Выполнение комплекса упражнений |
| 29. |  |  | Броски сверху. Передачи мяча в парах. Игра. | Утренняя гимнастика |
| 30. |  |  | Передачи мяча через сетку. Игра. Подведение итогов четверти. | Утренняя гимнастика |
| **Лыжная подготовка- 12 часов** | | | | |
| 31. |  |  | Правила безопасности при эксплуатации лыж и лыжных палок. | Утренняя гимнастика |
| 32. |  |  | Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок. | Выполнение комплекса упражнений |
| 33. |  |  | Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок. | Утренняя гимнастика |
| 34. |  |  | Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками. | Утренняя гимнастика |
| 35. |  |  | Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками. | Выполнение комплекса упражнений |
| 36. |  |  | Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками. Повороты переступанием. | Утренняя гимнастика |
| 37. |  |  | Передвижение на лыжах попеременным двушажным ходом. Подъем на склон «лесенкой». | Утренняя гимнастика |
| 38. |  |  | Передвижение на лыжах попеременным двушажным ходом. Подъем на склон «елочкой». | Выполнение комплекса упражнений |
| 39. |  |  | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Торможение «плугом». | Утренняя гимнастика |
| 40. |  |  | Подвижная игра на лыжах «Прокатись через ворота». | Утренняя гимнастика |
| 41. |  |  | Подвижная игра на лыжах «Подними предмет». | Выполнение комплекса упражнений |
| 42. |  |  | Контрольный урок. Прохождение дистанции на лыжах, 1,5 км без учета времени. | Утренняя гимнастика |
| **Подвижные игры с элементами волейбола, футбола и баскетбола-16 часов** | | | | |
| 43. |  |  | Т.Б. Теоретические сведения о играх. перемещения игроков. | Утренняя гимнастика |
| 44. |  |  | Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками на месте Броски в цель. Игра. | Выполнение комплекса упражнений |
| 45. |  |  | Ловля и передача мяча на месте. Броски в цель. Игра. | Утренняя гимнастика |
| 46. |  |  | Броски в стену. Ловля и передача мяча в движении. Эстафеты с мячами. | Утренняя гимнастика |
| 47. |  |  | Броски руками в ворота. Ловля и передача мяча в движении. Игра. | Выполнение комплекса упражнений |
| 48. |  |  | Броски в кольцо. Ловля и передача мяча в движении. Игра. | Утренняя гимнастика |
| 49. |  |  | Броски в кольцо. Ловля и передача мяча в движении. Игра. | Утренняя гимнастика |
| 50. |  |  | Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте. Игра. | Выполнение комплекса упражнений |
| 51. |  |  | Ведение мяча в движении. Эстафеты с мячами. | Утренняя гимнастика |
| 52. |  |  | Ведение мяча в движении .Эстафеты с мячами. | Утренняя гимнастика |
| 53. |  |  | Обводка кегли правой и левой рукой. Игра | Выполнение комплекса упражнений |
| 54. |  |  | Обводка кегли правой и левой рукой. Игра | Утренняя гимнастика |
| 55. |  |  | Ведение мяча с изменением направления. Игра. | Утренняя гимнастика |
| 56. |  |  | Ведение мяча с изменением направления. Игра. | Выполнение комплекса упражнений |
| 57. |  |  | Развитие координационных способностей в подвижных играх. Подведение итогов четверти | Утренняя гимнастика |
| 58. |  |  | Развитие координационных способностей в подвижных играх. Подведение итогов четверти | Утренняя гимнастика |
| **Легкая атлетика и кроссовая подготовка-20 часов** | | | | |
| 59. |  |  | Т.Б. Равномерный бег (3мин). Чередование ходьбы и бега. Игра | Утренняя гимнастика |
| 60. |  |  | Равномерный бег (4мин). Чередование ходьбы и бега. Игра | Выполнение комплекса упражнений |
| 61. |  |  | Равномерный бег (4мин). Чередование ходьбы и бега. Игра | Утренняя гимнастика |
| 62. |  |  | Равномерный бег (4мин). Чередование ходьбы и бега. Игра | Утренняя гимнастика |
| 63. |  |  | Равномерный бег (6мин). Чередование ходьбы и бега. Игра | Выполнение комплекса упражнений |
| 64. |  |  | Техника равномерного бега (6мин). Чередование ходьбы и бега. Игра | Утренняя гимнастика |
| 65. |  |  | Прыжки со скакалкой. Игра. | Утренняя гимнастика |
| 66. |  |  | Челночный бег 3х10м. Игра. | Выполнение комплекса упражнений |
| 67. |  |  | Тестирование челночного бега 3х10м. Игра. | Утренняя гимнастика |
| 68. |  |  | Прыжки в длину с места. Эстафеты. Игра | Утренняя гимнастика |
| 69. |  |  | Бег 30м. Встречная эстафета. Игра. | Выполнение комплекса упражнений |
| 70. |  |  | Бег с изменением направления, темпа. Бег 60м. Игра. | Утренняя гимнастика |
| 71. |  |  | Бег 200м. Метание мяча в цель. Эстафеты. Игра | Утренняя гимнастика |
| 72. |  |  | Бег 200м. Тестирование метания м. мяча в цель. Эстафеты. Игра. | Выполнение комплекса упражнений |
| 73. |  |  | Метание м. мяча на дальность. Подвижная игра. Эстафеты. | Утренняя гимнастика |
| 74. |  |  | Метание м. мяча на дальность. Подвижная игра. Эстафеты. | Утренняя гимнастика |
| 75. |  |  | Тестирование метания м. мяча на дальность. Подвижная игра. Эстафеты. | Выполнение комплекса упражнений |
| 76. |  |  | Прыжок в длину с разбега. Эстафеты Подвижная игра. | Утренняя гимнастика |
| 77. |  |  | Бег 1000м без учета времени. Подвижная игра. | Утренняя гимнастика |
| **Подвижная игра «Футбол руками» -4** | | | | |
| 78. |  |  | Т.Б. Правила игры в «Футбол руками» овальным мячом для регби. Игра | Утренняя гимнастика |
| 79. |  |  | Ловля и передача мяча в движении. Эстафета | Выполнение комплекса упражнений |
| 80. |  |  | Тактики перемещения игроков. Игра по упрощенным правилам. | Утренняя гимнастика |
| 81. |  |  | Упражнения на координацию движения. Игра по правилам. Подведение итогов года. | Утренняя гимнастика |

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

**2 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока п/п | Дата | | Тема урока | Домашнее задание |
| по план | фактич. |
| **Легкая атлетика и кроссовая подготовка-27 часов** | | | | |
| 1. |  |  | Инструктаж по технике безопасности. Повторение построения. Игра «Салки» | Утренняя гимнастика |
| 2. |  |  | Повторение инструктажа по технике безопасности. Разновидности бега. Игра «Вышибалы» | Выполнение комплекса упражнений |
| 3. |  |  | Строевые упражнения. Игра «Право, Лево» | Утренняя гимнастика |
| 4. |  |  | Высокий, низкий старт. Эстафета | Выполнение комплекса упражнений |
| 5. |  |  | Бег 30м. Игра «К своим флажкам» | Утренняя гимнастика |
| 6. |  |  | Бег 100м. Эстафета | Утренняя гимнастика |
| 7. |  |  | Бег 200м. Эстафеты. Игра | Выполнение комплекса упражнений |
| 8. |  |  | Челночный бег. Подвижная игра «Третий лишний». Тестирование бега на 30м | Утренняя гимнастика |
| 9. |  |  | Тестирование челночного бега 3\*10м. Игра «Пятнашки» | Утренняя гимнастика |
| 10. |  |  | Техника прыжка в длину с разбега. Игра «Запрещенное движение» | Выполнение комплекса упражнений |
| 11. |  |  | Техника прыжка в длину с места и с разбега. Игра «Запрещенное движение» | Утренняя гимнастика |
| 12. |  |  | Совершенствовать навыки прыжка в длину с разбега. Игра «Поймай мой хвост» | Утренняя гимнастика |
| 13. |  |  | Зачет по прыжкам в длину с разбега. Игра «Поймай мой хвост | Выполнение комплекса упражнений |
| 14. |  |  | Совершенствовать навыки прыжков с места. Игра «Пятнашки» | Утренняя гимнастика |
| 15 |  |  | Равномерный бег. Подвижная игра «Пятнашки» | Утренняя гимнастика |
| 16. |  |  | Равномерный бег 5 минут. Развитие выносливости. Игра «Салки» | Выполнение комплекса упражнений |
| 17. |  |  | Зачет по прыжкам в длину с места. Игра «Море волнуется» | Выполнение комплекса упражнений |
| 18 |  |  | Бег по пересеченной местности. Подвижная игра «День и ночь». | Утренняя гимнастика |
| 19. |  |  | Зачет по бегу на 1000м. Подвижная игра «Третий лишний» | Выполнение комплекса упражнений |
| 20. |  |  | Метание теннисного мяча. Игра «Попади в мяч», «Кто дальше бросит» | Утренняя гимнастика |
| 21. |  |  | Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Игра «Попади в цель» | Утренняя гимнастика |
| 22. |  |  | Броски большого мяча на дальность. Эстафета с мячами. | Выполнение комплекса упражнений |
| 23. |  |  | Упражнения с волейбольным мячом. Подвижные игры с мячом. | Утренняя гимнастика |
| 24. |  |  | Упражнения с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Не давай мяча водящему» | Утренняя гимнастика |
| 25. |  |  | Метание теннисного мяча в парах. Игры на ловкость | Выполнение комплекса упражнений |
| 26. |  |  | Эстафеты. Игра. Подведение итогов четверти | Утренняя гимнастика |
| 27. |  |  | Игры на ловкость и координацию движения. | Утренняя гимнастика |
| **Гимнастика с элементами акробатики-17 часов** | | | | |
| 28. |  |  | Т.Б. на уроках гимнастики. Строевая подготовка. Группировка. | Утренняя гимнастика |
| 29. |  |  | Строевая подготовка. Перекаты в группировке. Игра. | Выполнение комплекса упражнений |
| 30. |  |  | Строевая подготовка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Игра. | Утренняя гимнастика |
| 31. |  |  | Строевая подготовка. Ходьба по гимнастической скамейке. Кувырок вперед. Игра. | Утренняя гимнастика |
| 32. |  |  | Строевая подготовка. Ходьба по гимнастической скамейке. Кувырок вперед. Игра. | Выполнение комплекса упражнений |
| 33. |  |  | Строевая подготовка. Стойка на лопатках и «Мост». Упражнения в равновесии. Игра. | Утренняя гимнастика |
| 34. |  |  | Лазание по гимнастической стенке. Стойка на лопатках и «Мост». Игра. | Утренняя гимнастика |
| 35. |  |  | Лазание по канату. Прыжки через скакалку Игра. | Выполнение комплекса упражнений |
| 36. |  |  | Висы и упоры. Тест на гибкость. Игра. | Утренняя гимнастика |
| 37. |  |  | Висы и упоры. Тестирование виса на перекладине. Игра. | Утренняя гимнастика |
| 38. |  |  | Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. Игра. | Выполнение комплекса упражнений |
| 39. |  |  | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. Опорный прыжок. | Утренняя гимнастика |
| 40. |  |  | Опорный прыжок. Игра | Утренняя гимнастика |
| 41. |  |  | Контрольный урок по опорным прыжкам на маты. Игра | Выполнение комплекса упражнений |
| 42. |  |  | Тестирование подъем туловища за 30 сек. Игра. | Утренняя гимнастика |
| 43. |  |  | Преодоление гимнастической полосы препятствия, Эстафеты. | Утренняя гимнастика |
| 44. |  |  | Преодоление гимнастической полосы препятствия, Эстафеты. | Выполнение комплекса упражнений |
| **Подвижные игры с элементами волейбола-4** | | | | |
| 45. |  |  | Т/Б на уроках волейбола. Обучение броскам сверху. Правила игры «Пионербол». | Утренняя гимнастика |
| 46. |  |  | Броски сверху. Передачи мяча в парах. Игра | Выполнение комплекса упражнений |
| 47. |  |  | Броски сверху. Передачи мяча в парах. Игра. | Утренняя гимнастика |
| 48 |  |  | Контрольный урок. Передачи мяча через сетку. Подведение итогов четверти. | Утренняя гимнастика |
| **Лыжная подготовка- 12 часов** | | | | |
| 49. |  |  | Правила безопасности при эксплуатации лыж и лыжных палок. | Утренняя гимнастика |
| 50. |  |  | Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок. | Выполнение комплекса упражнений |
| 51. |  |  | Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок. | Утренняя гимнастика |
| 52. |  |  | Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками. | Утренняя гимнастика |
| 53. |  |  | Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками. | Выполнение комплекса упражнений |
| 54. |  |  | Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками. Повороты переступанием. | Утренняя гимнастика |
| 55. |  |  | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Подъем на склон «лесенкой». | Утренняя гимнастика |
| 56. |  |  | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Подъем на склон «елочкой». | Выполнение комплекса упражнений |
| 57. |  |  | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Торможение «плугом». | Утренняя гимнастика |
| 58. |  |  | Подвижная игра на лыжах «Прокатись через ворота». | Утренняя гимнастика |
| 59. |  |  | Подвижная игра на лыжах «Подними предмет». | Выполнение комплекса упражнений |
| 60. |  |  | Контрольный урок. Прохождение дистанции на лыжах 1,5 км без учета времени. | Утренняя гимнастика |
| **Подвижные игры с элементами волейбола, футбола и баскетбола-19 часов** | | | | |
| 61. |  |  | Теоретические сведения о играх. перемещения игроков. | Утренняя гимнастика |
| 62. |  |  | Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками на месте Броски в цель. Игра. | Выполнение комплекса упражнений |
| 63. |  |  | Ловля и передача мяча на месте. Броски в цель. Игра. | Утренняя гимнастика |
| 64. |  |  | Броски в стену. Ловля и передача мяча в движении. Эстафеты с мячами. | Утренняя гимнастика |
| 65. |  |  | Броски руками в ворота. Ловля и передача мяча в движении. Игра. | Выполнение комплекса упражнений |
| 66. |  |  | Броски в кольцо. Ловля и передача мяча в движении. Игра. | Утренняя гимнастика |
| 67. |  |  | Броски в кольцо. Ловля и передача мяча в движении. Игра. | Утренняя гимнастика |
| 68. |  |  | Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте. Игра. | Выполнение комплекса упражнений |
| 69. |  |  | Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте. Игра. | Утренняя гимнастика |
| 70. |  |  | Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте. Игра. | Утренняя гимнастика |
| 71. |  |  | Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте. Игра. | Выполнение комплекса упражнений |
| 72. |  |  | Ведение мяча в движении. Эстафеты с мячами. | Утренняя гимнастика |
| 73. |  |  | Ведение мяча в движении .Эстафеты с мячами. | Утренняя гимнастика |
| 74. |  |  | Обводка кегли правой и левой рукой. Игра | Выполнение комплекса упражнений |
| 75. |  |  | Обводка кегли правой и левой рукой. Игра | Утренняя гимнастика |
| 76. |  |  | Ведение мяча с изменением направления. Игра. | Утренняя гимнастика |
| 77. |  |  | Ведение мяча с изменением направления. Игра. | Выполнение комплекса упражнений |
| 78. |  |  | Развитие координационных способностей в подвижных играх. Подведение итогов четверти | Утренняя гимнастика |
| 79. |  |  | Развитие координационных способностей в подвижных играх. Подведение итогов четверти | Утренняя гимнастика |
| **Легкая атлетика и кроссовая подготовка-20 часов** | | | | |
| 80. |  |  | Т.Б. Равномерный бег (3мин). Чередование ходьбы и бега. Игра | Утренняя гимнастика |
| 81. |  |  | Равномерный бег (4мин). Чередование ходьбы и бега. Игра | Выполнение комплекса упражнений |
| 82. |  |  | Равномерный бег (4мин). Чередование ходьбы и бега. Игра | Утренняя гимнастика |
| 83. |  |  | Равномерный бег (4мин). Чередование ходьбы и бега. Игра | Утренняя гимнастика |
| 84. |  |  | Равномерный бег (6мин). Чередование ходьбы и бега. Игра | Выполнение комплекса упражнений |
| 85. |  |  | Контрольный урок. Равномерный бег (6мин). Чередование ходьбы и бега. Игра | Утренняя гимнастика |
| 86. |  |  | Прыжки со скакалкой. Игра. | Утренняя гимнастика |
| 87. |  |  | Челночный бег 3х10м. Игра. | Выполнение комплекса упражнений |
| 88. |  |  | Челночный бег 3х10м. Игра. | Утренняя гимнастика |
| 89. |  |  | Прыжки в длину с места. Эстафеты. Игра | Утренняя гимнастика |
| 90. |  |  | Бег 30м. Встречная эстафета. Игра. | Выполнение комплекса упражнений |
| 91. |  |  | Бег с изменением направления, темпа. Бег 60м. Игра. | Утренняя гимнастика |
| 92. |  |  | Бег 200м. Метание мяча в цель. Эстафеты. Игра | Утренняя гимнастика |
| 93. |  |  | Бег 200м. Тестирование метания м. мяча в цель. Эстафеты. Игра. | Выполнение комплекса упражнений |
| 94. |  |  | Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра. | Утренняя гимнастика |
| 95. |  |  | Метание м. мяча на дальность. Подвижная игра. Эстафеты. | Утренняя гимнастика |
| 96. |  |  | Метание м. мяча на дальность. Подвижная игра. Эстафеты. | Выполнение комплекса упражнений |
| 97. |  |  | Тестирование метание м. мяча на дальность. Подвижная игра. Эстафеты. | Утренняя гимнастика |
| 98. |  |  | Прыжок в длину с разбега. Эстафеты Подвижная игра. | Утренняя гимнастика |
| 99 |  |  | Бег 1000м без учета времени. Подвижная игра. | Выполнение комплекса упражнений |
| **Подвижная игра «Футбол руками» -6** | | | | |
| 100. |  |  | Т.Б. Правила игры в «Футбол руками» овальным мячом для регби. Игра | Утренняя гимнастика |
| 101. |  |  | Ловля и передача мяча в движении. Эстафета | Выполнение комплекса упражнений |
| 102. |  |  | Ловля и передача мяча в движении. Эстафета | Утренняя гимнастика |
| 103. |  |  | Тактики перемещения игроков. Игра по упрощенным правилам. | Утренняя гимнастика |
| 104. |  |  | Тактики перемещения игроков. Игра по упрощенным правилам. | Выполнение комплекса упражнений |
| 105. |  |  | Упражнения на координацию движения. Игра по правилам. Подведение итогов года. | Утренняя гимнастика |

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

**3 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока п/п | Дата | | Тема урока | Домащнее задание |
| по план | фактич. |
| **27 часов** | | | | |
| 1. |  |  | Инструктаж по технике безопасности. Повторение построения. Игра «Салки» | Утренняя гимнастика |
| 2. |  |  | Разновидности бега. Игра «Вышибалы» | Выполнение комплекса упражнений |
| 3. |  |  | Строевые упражнения. Игра «Право, Лево» | Утренняя гимнастика |
| 4. |  |  | Высокий, низкий старт. Эстафета | Выполнение комплекса упражнений |
| 5. |  |  | Бег 30м. Игра «К своим флажкам» | Утренняя гимнастика |
| 6. |  |  | Бег 100м. Эстафета | Утренняя гимнастика |
| 7. |  |  | Бег 200м. Эстафеты. Игра | Выполнение комплекса упражнений |
| 8. |  |  | Челночный бег. Подвижная игра «Третий лишний». Тестирование бега на 30м | Утренняя гимнастика |
| 9. |  |  | Тестирование челночного бега 3\*10м. Игра «Пятнашки» | Утренняя гимнастика |
| 10. |  |  | Техника прыжка в длину с разбега. Игра «Запрещенное движение» | Выполнение комплекса упражнений |
| 11. |  |  | Техника прыжка в длину с места. Игра «Запрещенное движение» | Утренняя гимнастика |
| 12. |  |  | Совершенствовать навыки прыжка в длину с разбега. Игра «Поймай мой хвост» | Утренняя гимнастика |
| 13. |  |  | Зачет по прыжкам в длину с разбега. Игра «Поймай мой хвост | Выполнение комплекса упражнений |
| 14. |  |  | Совершенствовать навыки прыжков с места. Игра «Пятнашки» | Утренняя гимнастика |
| 15 |  |  | Равномерный бег. Подвижная игра «Пятнашки» | Утренняя гимнастика |
| 16. |  |  | Равномерный бег 5 минут. Развитие выносливости. Игра «Салки» | Выполнение комплекса упражнений |
| 17. |  |  | Зачет по прыжкам в длину с места. Игра «Море волнуется» | Выполнение комплекса упражнений |
| 18 |  |  | Бег по пересеченной местности. Подвижная игра «День и ночь». | Утренняя гимнастика |
| 19. |  |  | Зачет по бегу на 1000м. Подвижная игра «Третий лишний» | Выполнение комплекса упражнений |
| 20. |  |  | Метание теннисного мяча. Игра «Попади в мяч», «Кто дальше бросит» | Утренняя гимнастика |
| 21. |  |  | Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Игра «Попади в цель» | Утренняя гимнастика |
| 22. |  |  | Броски большого мяча на дальность. Эстафета с мячами. | Выполнение комплекса упражнений |
| 23. |  |  | Упражнения с волейбольным мячом. Подвижные игры с мячом. | Утренняя гимнастика |
| 24. |  |  | Упражнения с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Не давай мяча водящему» | Утренняя гимнастика |
| 25. |  |  | Метание теннисного мяча в парах. Игры на ловкость | Выполнение комплекса упражнений |
| 26. |  |  | Игры на ловкость и координацию движения. | Утренняя гимнастика |
| 27. |  |  | Эстафеты. Игра. Подведение итогов четверти | Утренняя гимнастика |
| **Гимнастика с элементами акробатики-17 часов** | | | | |
| 28. |  |  | Т.Б. на уроках гимнастики. Строевая подготовка. Группировка. | Утренняя гимнастика |
| 29. |  |  | Строевая подготовка. Перекаты в группировке. Игра. | Выполнение комплекса упражнений |
| 30. |  |  | Строевая подготовка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Игра. | Утренняя гимнастика |
| 31. |  |  | Строевая подготовка. Ходьба по гимнастической скамейке. Кувырок вперед. Игра. | Утренняя гимнастика |
| 32. |  |  | Строевая подготовка. Ходьба по гимнастической скамейке. Кувырок вперед. Игра. | Выполнение комплекса упражнений |
| 33. |  |  | Строевая подготовка. Стойка на лопатках и «Мост». Упражнения в равновесии. Игра. | Утренняя гимнастика |
| 34. |  |  | Лазание по гимнастической стенке. Стойка на лопатках и «Мост». Игра. | Утренняя гимнастика |
| 35. |  |  | Лазание по канату. Прыжки через скакалку Игра. | Выполнение комплекса упражнений |
| 36. |  |  | Висы и упоры. Тест на гибкость. Игра. | Утренняя гимнастика |
| 37. |  |  | Висы и упоры. Тестирование виса на перекладине. Игра. | Утренняя гимнастика |
| 38. |  |  | Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. Игра. | Выполнение комплекса упражнений |
| 39. |  |  | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. Опорный прыжок. | Утренняя гимнастика |
| 40. |  |  | Опорный прыжок. Игра | Утренняя гимнастика |
| 41. |  |  | Контрольный урок по опорным прыжкам на маты. Игра | Выполнение комплекса упражнений |
| 42. |  |  | Тестирование подъем туловища за 30 сек. Игра. | Утренняя гимнастика |
| 43. |  |  | Преодоление гимнастической полосы препятствия, Эстафеты. | Утренняя гимнастика |
| 44. |  |  | Преодоление гимнастической полосы препятствия, Эстафеты. | Выполнение комплекса упражнений |
| **Подвижные игры с элементами волейбола-4** | | | | |
| 45. |  |  | на уроках волейбола. Обучение броскам сверху. Правила игры «Пионербол». | Утренняя гимнастика |
| 46. |  |  | Броски сверху. Передачи мяча в парах. Игра | Выполнение комплекса упражнений |
| 47. |  |  | Броски сверху. Передачи мяча в парах. Игра. | Утренняя гимнастика |
| 48 |  |  | Контрольный урок. Передачи мяча через сетку. Игра. Подведение итогов четверти. | Утренняя гимнастика |
| **Лыжная подготовка- 12 часов** | | | | |
| 49. |  |  | Правила безопасности при эксплуатации лыж и лыжных палок. | Утренняя гимнастика |
| 50. |  |  | Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок. | Выполнение комплекса упражнений |
| 51. |  |  | Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок. | Утренняя гимнастика |
| 52. |  |  | Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками. | Утренняя гимнастика |
| 53. |  |  | Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками. | Выполнение комплекса упражнений |
| 54. |  |  | Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками. Повороты переступанием. | Утренняя гимнастика |
| 55. |  |  | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Подъем на склон «лесенкой». | Утренняя гимнастика |
| 56. |  |  | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Подъем на склон «елочкой». | Выполнение комплекса упражнений |
| 57. |  |  | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Торможение «плугом». | Утренняя гимнастика |
| 58. |  |  | Подвижная игра на лыжах «Прокатись через ворота». | Утренняя гимнастика |
| 59. |  |  | Подвижная игра на лыжах «Подними предмет». | Выполнение комплекса упражнений |
| 60. |  |  | Контрольный урок. Прохождение дистанции на лыжах, 1,5 км без учета времени. | Утренняя гимнастика |
| **Подвижные игры с элементами волейбола, футбола и баскетбола-19 часов** | | | | |
| 61. |  |  | Теоретические сведения о играх. перемещения игроков. | Утренняя гимнастика |
| 62. |  |  | Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками на месте Броски в цель. Игра. | Выполнение комплекса упражнений |
| 63. |  |  | Ловля и передача мяча на месте. Броски в цель. Игра. | Утренняя гимнастика |
| 64. |  |  | Броски в стену. Ловля и передача мяча в движении. Эстафеты с мячами. | Утренняя гимнастика |
| 65. |  |  | Броски руками в ворота. Ловля и передача мяча в движении. Игра. | Выполнение комплекса упражнений |
| 66. |  |  | Броски в кольцо. Ловля и передача мяча в движении. Игра. | Утренняя гимнастика |
| 67. |  |  | Броски в кольцо. Ловля и передача мяча в движении. Игра. | Утренняя гимнастика |
| 68. |  |  | Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте. Игра. | Выполнение комплекса упражнений |
| 69. |  |  | Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте. Игра. | Утренняя гимнастика |
| 70. |  |  | Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте. Игра. | Утренняя гимнастика |
| 71. |  |  | Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте. Игра. | Выполнение комплекса упражнений |
| 72. |  |  | Ведение мяча в движении. Эстафеты с мячами. | Утренняя гимнастика |
| 73. |  |  | Ведение мяча в движении .Эстафеты с мячами. | Утренняя гимнастика |
| 74. |  |  | Обводка кегли правой и левой рукой. Игра | Выполнение комплекса упражнений |
| 75. |  |  | Обводка кегли правой и левой рукой. Игра | Утренняя гимнастика |
| 76. |  |  | Ведение мяча с изменением направления. Игра. | Утренняя гимнастика |
| 77. |  |  | Ведение мяча с изменением направления. Игра. | Выполнение комплекса упражнений |
| 78. |  |  | Развитие координационных способностей в подвижных играх. Подведение итогов четверти | Утренняя гимнастика |
| 79. |  |  | Развитие координационных способностей в подвижных играх. Подведение итогов четверти | Утренняя гимнастика |
| **Легкая атлетика и кроссовая подготовка-20 часов** | | | | |
| 80. |  |  | Т.Б. Равномерный бег (3мин). Чередование ходьбы и бега. Игра | Утренняя гимнастика |
| 81. |  |  | Равномерный бег (4мин). Чередование ходьбы и бега. Игра | Выполнение комплекса упражнений |
| 82. |  |  | Равномерный бег (4мин). Чередование ходьбы и бега. Игра | Утренняя гимнастика |
| 83. |  |  | Равномерный бег (4мин). Чередование ходьбы и бега. Игра | Утренняя гимнастика |
| 84. |  |  | Равномерный бег (6мин). Чередование ходьбы и бега. Игра | Выполнение комплекса упражнений |
| 85. |  |  | Контрольный урок.Равномерный бег (6мин). Чередование ходьбы и бега. Игра | Утренняя гимнастика |
| 86. |  |  | Прыжки со скакалкой. Игра. | Утренняя гимнастика |
| 87. |  |  | Челночный бег 3х10м. Игра. | Выполнение комплекса упражнений |
| 88. |  |  | Челночный бег 3х10м. Игра. | Утренняя гимнастика |
| 89. |  |  | Прыжки в длину с места. Эстафеты. Игра | Утренняя гимнастика |
| 90. |  |  | Бег 30м. Встречная эстафета. Игра. | Выполнение комплекса упражнений |
| 91. |  |  | Бег с изменением направления, темпа. Бег 60м. Игра. | Утренняя гимнастика |
| 92. |  |  | Бег 200м. Метание мяча в цель. Эстафеты. Игра | Утренняя гимнастика |
| 93. |  |  | Бег 200м. Тестирование метания м. мяча в цель. Эстафеты. Игра. | Выполнение комплекса упражнений |
| 94. |  |  | Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра. | Утренняя гимнастика |
| 95. |  |  | Метание м. мяча на дальность. Подвижная игра. Эстафеты. | Утренняя гимнастика |
| 96. |  |  | Метание м. мяча на дальность. Подвижная игра. Эстафеты. | Выполнение комплекса упражнений |
| 97. |  |  | Тестирование метание м. мяча на дальность. Подвижная игра. Эстафеты. | Утренняя гимнастика |
| 98. |  |  | Прыжок в длину с разбега. Эстафеты Подвижная игра. | Утренняя гимнастика |
| 99 |  |  | Бег 1000м без учета времени. Подвижная игра. | Выполнение комплекса упражнений |
| **Подвижная игра «Футбол руками» -6** | | | | |
| 100. |  |  | Т.Б. Правила игры в «Футбол руками» овальным мячом для регби. Игра | Утренняя гимнастика |
| 101. |  |  | Т.Б. Ловля и передача мяча в движении. Эстафета | Выполнение комплекса упражнений |
| 102. |  |  | Т.Б. Ловля и передача мяча в движении. Эстафета | Утренняя гимнастика |
| 103. |  |  | Т.Б. Тактики перемещения игроков. Игра по упрощенным правилам. | Утренняя гимнастика |
| 104. |  |  | Т.Б. Тактики перемещения игроков. Игра по упрощенным правилам. | Выполнение комплекса упражнений |
| 105. |  |  | Т.Б. Упражнения на координацию движения. Игра по правилам. Подведение итогов года. | Утренняя гимнастика |

**Лист изменений в КТП.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | По плану | Фактически | Примечания |
| 1 четверть |  |  |  |
| 2 четверть |  |  |  |
| 3 четверть |  |  |  |
| 4 четверть |  |  |  |
| Учебный год |  |  |  |