Ростовская область Тарасовский район п. Изумрудный ул.Южная д.11

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Рыновская основная общеобразовательная школа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Рассмотрено и рекомендовано**  **к утверждению**  методическим объединением  МБОУ Рыновской ООШ  Протокол №1 от 25.08.2021  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Миронова Р.И.  подпись руководителя МО ФИО руководителя | **СОГЛАСОВАНО**  заместитель директора  по УВР  26.08.2021  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Власова Л.И. | **«Утверждаю»**  Приказ №47 от 27.08.2021  директор МБОУ Рыновской ООШ  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Стригунова Н.И Подпись руководителя |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 1-4 КЛАСС**

уровень общего образования: **начальное 1-4 классы**

количество часов:

1 класс - 96 часов

2 класс - 99 часов

3класс - 98 часов

4класс - 98 часов

учитель: Кириченко А.Н.

Программа разработана на основе: примерной программы по физической культуре и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2021 г.).

**2021-2022 уч. год**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа учебного предмета «физическая культура» предназначена для учащихся 1-4 классов общеобразовательной школы.

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, планируемыми результатами освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Является составной частью подготовки в предметной области «физическая культура», и ее освоение должно обеспечить укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений само - регуляции средствами физической культуры. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Рабочаяпрограммасоставлена с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный Закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 02.03.2016; с изм. и доп., вступ. в силу с 01.07.2016);

-Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (приказ Минобрнауки РФ 06.10.2009 N 373 (ред. от 31.12.2015);

-Концепции развития «Физической культуры» в Российской Федерации (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 декабря 2013 г. N 2506-р)

Постановление:

- постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»

Приказы:

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020г. № 254«Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность»

- приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

Программы:

- Примерная основная образовательная программа начального общего образования (одобрена федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию, протокол заседания от 08.04.2015 № 1/15);

* Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
* Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.
* Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
* О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.

Рабочая программа по предмету “Физическая культура” для 1-4 классов общеобразовательной школы базового уровня, разработана на основе нормативных правовых документов - с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2013);

- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре(Примерная программа по физической культуре. 1-4. - М.: Просвещение, 2013 год);

- авторской программы В.И.Лях УМК «Школа России» Москва «Просвещение» 2021. допущенной Министерством образования и науки РФ;

- «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение — 2021г.

-УМК «Школа России» -учебник: Физическая культура – 1-4 классы, автор В.И. Лях; М: Просвещение- 2019 г.

- Учебного плана и годового календарного графика МБОУ Рыновской ООШ 2021-2022уч.г.

-Основная общеобразовательная программа начального общего образования МБОУ Рыновской ООШ

**Актуальность программы.** Актуальность образования в области физической культуры определяется необходимостью формирования у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни

**Цель** программы:формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Задачи** программы:

1. укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
2. формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
3. овладение школой движений;
4. развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движения, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных(скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей
5. формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
6. выработка представлений об основных видах спорта,снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
7. формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового образа жизни;
8. приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
9. 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.

**Срок реализации** программы: 4года.

Программа обеспечена УМК:Школа России 1-4 кл.

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.

**2.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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 со­ стояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм

**Характеристика учебного процесса**

**Виды и формы деятельности**

* К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся:
* уроки физической культуры,
* физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня (гимнастика перед началом занятий, физкультурные минуты во время уроков, игры и физические упражнения на перерывах);
* внеклассная физкультурно-массовая работа (занятие в кружках физической культуры и спортивных секциях, спортивные соревнования);
* внешкольная спортивно-массовая работа (по месту жительства учеников);
* самостоятельные занятия школьников физическими упражнениями в семье, на пришкольных и дворовых площадках, стадионах)

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа:

* с образовательно- познавательной
* образовательно-предметной
* образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельныхзаданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Методы организации урока:

**Фронтальный**  – упражнения выполняются одновременно всеми учащимися (игры, упражнения на осанку, построения перестроения) – использую  при проведении строевых, обще развивающих упражнений в водной части урока.

**Поточный** - учащиеся выполняют одно и то же упражнение по очереди, один за другим, беспрерывным потоком (лазанья по гимнастической стенке, скамейке, прыжки в длину, бег).

**Посменный** – учащиеся распределятся на смены, на очереди для выполнения упражнений (метания, акробатические упражнения, лазанье).

**Индивидуальный** – используются в учетных уроках.

**Групповой** - каждая группа  учащихся  по заданию учителя занимается самостоятельно, выполняя в порядке очереди разные виды упражнений.

На уроках физической культуры основными технологиями являются игровые и групповые технологии, которые несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более  действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние обучающегося, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой после прохождения некоторых уроков, дать общий эффект радости от общения от успешного преодоления трудностей.

Здоровьесберегающие технологии позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности;

Применение ИКТ на уроках образовательно-предметной и образовательно-познавательной направленности позволяет развивать умение учащихся ориентироваться в информационных потоках окружающего мира в области физической культуры и спорта; овладевать практическими способами работы с информацией; обмениваться информацией с помощью современных технических средств.

Технология проектной деятельности стимулирует самостоятельность учащихся, их стремление к самовыражению, формирует активное отношение к вопросам здорового образа жизни, физкультуры и спорта, сопереживание и сопричастность к нему, развивает коммуникативные качества.

**Система оценки достижений учащихся**

Внутренняя оценка предметных и метапредметных результатов обучающихся включает в себя стартовое, текущее (формирующее) и промежуточное (итоговое) оценивание.

Предметом стартового оценивания, которое проводится в начале каждого учебного года, является определение остаточных знаний и умений обучающихся относительно прошедшего учебного года, позволяющего организовать эффективно процесс повторения и определить эффекты от обучения за прошлый учебный год.

*Формы стартового оценивания: сдача нормативов*

Предметом текущего (формирующего) оценивания является операциональный состав предметных способов действия и универсальные учебные действия для определения проблем и трудностей в освоении предметных способов действия и УУД и планирования работы по ликвидации возникших проблем и трудностей.

*Формы текущего оценивания:*персонифицированные мониторинговые исследования, уровневые итоговые контрольные работы по физической культуре, включающие проверку сформированности базового уровня (оценка планируемых результатов под условным названием «Выпускник научится») и повышенного уровня оценка планируемых результатов под условным названием «Выпускник получит возможность научиться», проектные и исследовательские работы

Предметом промежуточного (итогового) оценивания на конец учебного года является уровень освоения обучающимися культурных предметных способов и средств действия, а также УУД.

*Формы промежуточной (итоговой) аттестации:*типовые задания по оценке личностных результатов, итоговые проверочные работы по предмету физическая культура, сдача нормативов

Подробное описание системы оценки достижений учащихся - Приложение 1

**3. ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из рас­чёта 3ч в неделю ): в 1 классе —96ч, во 2 классе —99ч., в 3 классе— 98ч, в 4 классе— 98ч.

Третий час на препо­давание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. №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 3ч в неделю).

**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 сопереж

*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.*

**1класс**

**В результате освоения программного материала ученик получит знания:**

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

***Гимнастика с элементами акробатики.***Ученики научатся строиться в шеренгу и колонну; размыкаться на руки в стороны; перестраиваться разведением в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйсь», «смирно», «по порядку рассчитайсь», «на первый-второй 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 и перелезать по гимнастической стенке; лазать по канату; выполнять висы на перекладине; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись и переворот на гимнастических кольцах.

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

***Подвижные игры****.* Ученики научатся играть в подвижные игры: «Ловишка», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два Мороза»; «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убрать», «Волшебные елочки», «Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики-воробушки», «Белки в лесу», «Белочка-защитница», «Бегуны и прыгуны», «Грибы-шалуны», «Котел», «Охотники и утки», «Антивышибалы», «Запрещенное движение», «Хвостики», «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Игра в птиц», «Игра в птиц с мячом», «День и ночь»; выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.

**2 класс**

**В результате освоения программного материала ученик получит знания:**

***Знания о физической культуре*** — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, рассказывать, что такое физи­ческие качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека, что такое частота сердеч­ных сокращений и как ее измерять, как ока­зывать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля;

***Гимнастика с элементами акроба­тики***— строиться в шеренгу и колонну, вы­полнять наклон вперед из положения стоя, подъем туловища за 30 с на скорость, подтя­гиваться из виса лежа согнувшись, выпол­нять вис на время, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и с разбега, мост, стойку на лопатках, стойку на голове, выполнять вис с завесом одной и двумя ногами на пе­рекладине, вис согнувшись и вис прогнув­шись на гимнастических кольцах, переворот назад и вперед на гимнастических кольцах, вращение обруча, лазать по гимнастической стенке и перелезать с пролета на пролет, по канату, прыгать со скакалкой и в скакалку, на мячах-хопах, проходить станции круговой тренировки, разминаться с мешочками, ска­калками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой, выполнять упраж­нения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них;

***Легкая атлетика***— технике высо­кого старта, пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, выполнять челноч­ный бег 3 х Юм, беговую разминку, метание как на дальность, так и на точность, прыжок в длину с места и с разбега, метать гимнасти­ческую палку ногой, преодолевать полосу пре­пятствий, выполнять прыжок в высоту с пря­мого разбега, прыжок в высоту спиной вперед, броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы, пробегать 1 км;

***Подвижные игры***— усовершенствуют свои навыки в по­движных играх: «Ловишка», «Салки», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Салки с резиновыми кружочками», «Салки с рези­новыми кольцами», «Прерванные пятнашки», «Колдунчики», «Бросай далеко, собирай бы­стрее», «Хвостики», «Командные хвостики», «Флаг на башне», «Бездомный заяц», «Выши­балы», «Волк во рву», «Ловля обезьян», «Лов­ля обезьян с мячом», «Кот и мыши», «Осада города», «Ночная охота», «Удочка», «Волшеб­ные елочки», «Белочка-защитница», «Горя­чая линия», «Медведи и пчелы», «Шмель», «Ловишкасмешочкомна голове», «Салки на снегу», «Совушка», «Бегуны и прыгуны», «Ловишка с мячом и защитниками», «Охотник и утки», «Охотник и зайцы», «Ловишка на хопах», «Забросай противника мячами», «Точно в цель», «Вышибалы через сетку», «Собачки», «Земля, вода, воздух», «Воробьи — вороны», «Антивышибалы», выполнять броски и лов­лю мяча различными способами, через во­лейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», технике веде­ния мяча правой и левой рукой, участвовать в эстафетах.

**3 класс**

**В результате освоения программного материала ученик получит знания:**

***Знания о физической культуре***— выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыж­ной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств, объяснять, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима, правила спортивной игры волейбол;

***Гимнастика с элементами акробатики*** — выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами и кружочками, с массажными мячами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты (прямой и продольные), отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, запоминать временные отрезки, выполнять перекаты, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, проходить станции круговой тренировки, лазать и перелезать по гимнастической стенке, лазать по канату в три приема, выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках, висеть завесой одной и двумя ногами на перекладине, прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку, прыгать в скакалку в тройках, выполнять упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастических кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед), лазать по наклонной гимнастической скамейке, выполнять вращение обруча;

***Легкая атлетика***— технике высокого старта, технике метания мешочка (мяча) на дальность, пробегать дистанцию 30 м на время, выполнять челночный бег З х 10 м на время, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, прыгать в высоту спиной вперед, прыгать на мячах-хопах, 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;

***Подвижные и спортивные игры*** — давать пас ногами и руками, выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, выполнять футбольные упражнения, стойке баскетболиста, ведению мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры:«Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Колдунчики», «Салки», «Салки — дай руку», «Прерванные пятнашки», «Собачки», «Собачки ногами», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы», «Антивышибалы», «Белые медведи», «Волк во рву», «Ловля обезьян с мячом», «Перестрелка», «Пустое место», «Осада города», «Подвижная цель», «Совушка», «Удочка», «Салки с домиками», «Перебежки с мешочком на голове», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Шмель», «Накаты», «Вышибалы скеглями», «Вышибалы через сетку», «Штурм», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Вызов», «Командные хвостики», «Круговая охота», «Флаг на башне»,

**4 класс**

**В результате освоения программного материала ученик получит знания:**

***Знания о физической культуре-*** выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник само­контроля, рассказывать историю появления мяча и футбола, объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека, правила обгона на лыжне;

*Гимнастика с элементами акро­батики* — выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, вис завесом од­ной и двумя ногами, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок на­зад, стойку на голове, на руках, на лопатках, мост, упражнения на гимнастическом брев­не, упражнения на кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед, выкрут, махи), 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, напрыгивать на гимнастический мостик, выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с ме­шочками, гимнастическими палками, массаж­ными мячами, набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, направленные на раз­витие гибкости и координации движений, наматах, запоминать небольшие временные промежутки, подтягиваться, отжиматься;

***Легкая атлетика***— пробегать 30 и 60 м на время, выполнять челночный бег, метать мешочек на дальность и мяч на точ­ность, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, переша­гиванием, спиной вперед, проходить полосу препятствий, бросать набивной мяч способа­ми «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку;

***Подвижные и спортивные игры—*** выполнять пас ногами и руками, низом, вер­хом, через волейбольную сетку, ведение мяча ногами и руками, прием мяча снизу и сверху, бить и бросать по воротам, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными спосо­бами, играть в подвижные игры «Ловишка», «Ловишка на хопах», «Колдунчики», «Сал­ки с домиками», «Салки — дай руку», «Флаг на башне», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Собачки», «Собачки ногами», «Командные собачки», «Вышибалы», «Вышибалы с кегля­ми», «Вышибалы с ранением», «Вышибалы через сетку», «Перестрелка», «Волк во рву», «Антивышибалы», «Защита стойки», «Капи­таны», «Осада города», «Штурм», «Удочка», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Горячая линия», «Будь острожен», «Игра в мяч с фи­гурами», «Салки и мяч», «Ловишка с мешоч­ком на голове», «Катание колеса», «Марш с закрытыми глазами», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Командные хвости­ки», «Ножной мяч», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

### 4. Примерное распределение учебного времени по разделам программы в 1-4 классах

**1 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел программы** | **Количество часов** | | | | |
| **общее** | **По учебным четвертям** | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| Знания о физической культуре | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Гимнастика с элементами акробатики | 11 | 0 | 0 | 8 | 3 |
| Легкая атлетика | 31 | 14 | 0 | 0 | 17 |
| Подвижные и спортивные игры | 50 | 11 | 21 | 18 | 0 |
| **Всего** | **96** | **26** | **22** | **27** | **21** |

**2 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел программы** | **Количество часов** | | | | |
| **общее** | **По учебным четвертям** | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| Знания о физической культуре | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Гимнастика с элементами акробатики | 14 | 0 | 0 | 11 | 3 |
| Легкая атлетика | 33 | 16 | 0 | 0 | 17 |
| Подвижные и спортивные игры | 48 | 9 | 21 | 18 | 0 |
| **Всего** | **99** | **26** | **22** | **30** | **21** |

**3 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел программы** | **Количество часов** | | | | |
| **общее** | **По учебным четвертям** | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| Знания о физической культуре | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Гимнастика с элементами акробатики | 14 | 0 | 0 | 11 | 3 |
| Легкая атлетика | 33 | 14 | 0 | 0 | 17 |
| Подвижные и спортивные игры | 49 | 9 | 21 | 19 | 0 |
| **Всего** Количество часов | **98** | **24** | **22** | **31** | **21** |

**4 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел программы** | **Количество часов** | | | | |
| **общее** | **По учебным четвертям** | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| Знания о физической культуре | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Гимнастика с элементами акробатики | 14 | 0 | 0 | 11 | 3 |
| Легкая атлетика | 33 | 14 | 0 | 0 | 17 |
| Подвижные и спортивные игры | 49 | 9 | 21 | 19 | 0 |
| **Всего** | **98** | **24** | **22** | **31** | **21** |

**5.Содержание учебного предмета**

**1 класс**

**1. Знания и о физической культуре (4 ч.)**

1.1.Организационно-методические указания.

1.2.Возникновение физической культуры и спорта.

1.3.Олимпийские игры.

1.4.Что такое физическая культура?

1.5. Темп и ритм.

1.6.Личная гигиена человека.

***В результате изучения темы 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 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 (11 ч.)**

2.1 Тестирование наклона вперед из положения стоя.

2.2.Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.

2.3. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа.

2.4.Тестирование виса на время.

2.5.Стихотворное сопровождение на уроках.

2.6.Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений.

2.7.Перекаты.

2.8. Разновидности перекатов.

2.9.Техника выполнения кувырка вперед.

2.10.Кувырок вперед.

2.11.Стойка на лопатках, «мост».

2.12.Стойка на лопатках, «мост» - совершенствование.

2.13.Стойка на голове.

2.14.Лазанье по гимнастической стенке.

2.15.Перелезание на гимнастической стенке.

2.16.Висы не перекладине.

2.17.Круговая тренировка.

2.18.Прыжки со скакалкой.

2.19.Прыжки в скакалку.

2.20.Круговая тренировка.

2.21.Вис углом и вис согнувшись на гимнастических кольцах.

2.22. Вис прогнувшись на гимнастических кольцах.

2.23.Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах.

2.24.Вращение обруча.

2.25.Обруч – учимся им управлять.

2.26. – 2.27.Круговая тренировка.

2.28.Лазанье по канату.

2.29.Прохождение полосы препятствий.

2.30.Прохождение усложненной полосы препятствий.

2.31.Тестирование виса на время.

2.32.Тестирование наклона вперед из положения стоя.

2.33.Тестирование подтягивания на низкой перекладине.

2.34. Тестирование подъема туловища за 30 с.

***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;

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;

Переворот на гимнастических кольцах.

***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 универсальныеумения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений;*

*Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнении;*

*Осваивать универсальныеумения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитиефизических 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 (31ч )**

3.1.Тестирование бега на 30 м с высокого старта.

3.2.Техника челночного бега.

3.3.Тестирование челночного бега 3 х 10 м.

3.4.Тестирование метания мешочка на дальность.

3.5. Тестирование метания малого мяча на точность.

3.6.Тестирование прыжка в длину с места.

3.7.Техника прыжка в высоту с прямого разбега.

3.8.Прыжок в высоту с прямого разбега.

3.9.Прыжок в высоту спиной вперед.

3.10.Прыжки в высоту.

3.11. Бросок набивного мяча от груди.

3.12. Бросок набивного мяча снизу.

3.13.Тестирование прыжка в длину с места.

3.14.Техника метания на точность

3.15.Тестирование метания малого мяча на точность.

3.16.Беговые упражнения.

3.17. Тестирование бега на 30 м с высокого старта.

3.18. Тестирование челночного бега 3 х 10 м.

3.19.Тестирование метания мешочка на дальность.

***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.*

**5. Подвижные игры (50ч)**

5.1.Русская народная подвижная игра «Горелки».

5.2.Подвижная игра «Мышеловка».

5.3. Ловля и броски мяча в парах.

5.4.Подвижная игра «Осада города».

5.5.Индивидуальная работа с мячом.

5.6.Школа укрощения мяча.

5.7.Подвижная игра «Ночная охота»

5.8. Глаза закрывай – упражненье начинай.

5.9.Подвижные игры.

5.10.Подвижная игра «Белочка – защитница».

5.11.- 5.12.Броски и ловля мяча в парах.

5.13. Ведение мяча.

5.14 Ведение мяча в движении.

5.15.Эстафеты с мячом.

5.16. Подвижные игры с мячом.

5.17.Подвижные игры.

5.18.Броски мяча через волейбольную сетку.

5.19. Точность бросков мяча через волейбольную сетку.

5.20.Подвижная игра «Вышибалы через сетку».

5.21.Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.

5.22.Подвижная игра «Точно в цель».

5.23.Подвижные игры для зала.

5.24.Командная подвижная игра «Хвостики».

5.25.Русская народная подвижная игра «Горелки».

5.26.Командные подвижные игры.

5.27.Подвижные игры с мячом.

5.28.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.*

***Демонстрировать*** уровень физической подготовленности (см. табл. 1).

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | | |
| высокий | | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | | Девочки | | |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 11 – 12 | 9 – 10 | | 7 – 8 | 9 – 10 | 7 – 8 | 5 – 6 |
| Прыжок в длину с места, см | 118 – 120 | 115 – 117 | | 105 – 114 | 116 – 118 | 113 – 115 | 95 – 112 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснутьсялбомколен | Коснутьсяладонямипола | | Коснутьсяпальцамипола | Коснутьсялбомколен | Коснутьсяладонямипола | Коснутьсяпальцамипола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,2 – 6,0 | 6,7 – 6,3 | | 7,2 – 7,0 | 6,3 – 6,1 | 6,9 – 6,5 | 7,2 – 7,0 |
| Бег1000 м | Безучетавремени | | | | | | |

**Содержание учебного предмета**

**2 класс**

**1. Знания и о физической культуре (4ч)**

1.1.Организационно-методические указания.

1.2. Физические качества.

1.3.Режим дня.

1.4.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. 2. Гимнастика с элементами акробатики (14)**

2.1.Упражнения на координацию движений.

2.2.Тестирование наклона вперед из положения стоя.

2.3. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.

2.4.Тестирование подтягиваний на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.

2.5. Тестирование виса на время.

2.6.Кувырок вперед.

2.7.Кувырок вперед с трех шагов.

2.8.Кувырок вперед с разбега.

2.9. Усложненные варианты выполнения кувырка вперед.

2.10.Стойка на лопатках, «мост».

2.11.Круговая тренировка.

2.12.Стойка на голове.

2.13.Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.

2.14.Различные виды перелезаний.

2.15.Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине.

2.16.Круговая тренировка.

2.17.Прыжки в скакалку.

2.18.Прыжки в скакалку в движении.

2.19.Круговая тренировка.

2.20.Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах.

2.21.Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах .

2.22.Комбинация на гимнастических кольцах

2.23.Вращение обруча.

2.24.Варианты вращения обруча.

2.25.Лазанье по канату и круговая тренировка.

2.26.-2.27.Круговая тренировка.

2.28.Тестирование виса на время.

2.29.Тестирование наклона вперед из положения стоя.

2.30.Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.

2.31. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.

***Учащиеся научатся:***

Строиться в шеренгу и колонну;

Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;

Выполнять наклон вперед из положения стоя;

Выполнять подъем туловища за 30с 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;

Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах;

Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах;

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 (33ч )**

3.1.Тестирование бега на 30 м с высокого старта.

3.2.Техника челночного бега.

3.3.Тестирование челночного бега 3 х 10 м.

3.4.Техника метания мешочка на дальность.

3.5. Тестирование метания мешочка на точность.

3.6.Техника прыжка в длину с разбега.

3.7. Прыжок в длину с разбега.

3.8.Прыжок в длину с разбега на результат.

3.9.Тестирование метания малого мяча на точность..

3.10.Тестирование прыжка в длину с места.

3.11. Преодоление полосы препятствий.

3.12. Усложненная полоса препятствий.

3.13.Прыжок в высоту с прямого разбега.

3.14.Прыжок в высоту с прямого разбега на результат.

3.15.Прыжок в высоту спиной вперед.

3.16.Контрольный урок по прыжкам в высоту.

3.17.Знакомство с мячами – хопами.

3.18.Прыжки на мячах – хопах.

3.19. Броски набивного мяча от груди и способом «снизу».

3.20. Бросок набивного мяча из – за головы на дальность.

3.21.Тестирование прыжка в длину с места.

3.22.Техника метания на точность (разные предметы).

3.23.Тестирование метания малого мяча на точность.

3.24.Беговые упражнения.

3.25. Тестирование бега на 30 м с высокого старта.

3.26. Тестирование челночного бега 3 х 10 м.

3.27.Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность.

3.28.Бег 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.*

**5. Подвижные игры (48 ч)**

5.1.Подвижные игры.

5.2.Подвижная игра «Кот и мыши».

5.3. Ловля и броски малого мяча в парах.

5.4.Подвижная игра «Осада города».

5.5.Броски и ловля мяча в парах.

5.6. Ведение мяча.

5.7.Упражнения с мячом.

5.8.Подвижные игры .

5.9.Подвижная игра «Белочка – защитница».

5.10.Броски и ловля мяча в парах.

5.11.Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу».

5.12.Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху».

5.13. Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо.

5.14.Эстафеты с мячом

5.15.Упражнения и подвижные игры с мячом.

5.16.Круговая тренировка.

5.17.Подвижные игры.

5.18.Броски мяча через волейбольную сетку.

5.19. Броски мяча через волейбольную сетку на точность.

5.20.Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций

5.21.Подвижная игра «Вышибалы через сетку».

5.22.Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку.

5.23.Подвижные игры для зала.

5.24. Подвижная игра «Хвостики».

5.25. Подвижная игра «Воробьи - вороны».

5.26.Подвижные игры с мячом.

5.27.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.*

***Демонстрировать*** уровень физической подготовленности (см. табл. 2).

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольныеупражнения | Уровень | | | | | | |
| высокий | | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | | Девочки | | |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 14 – 16 | 8 – 13 | | 5 – 7 | 13 – 15 | 8 – 12 | 5 – 7 |
| Прыжок в длину с места, см | 143 – 150 | 128 – 142 | | 119 – 127 | 136 – 146 | 118 – 135 | 108 – 117 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснутьсялбомколен | Коснутьсяладонямипола | | Коснутьсяпальцамипола | Коснутьсялбомколен | Коснутьсяладонямипола | Коснутьсяпальцамипола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,0 – 5,8 | 6,7 – 6,1 | | 7,0 – 6,8 | 6,2 – 6,0 | 6,7 – 6,3 | 7,0 – 6,8 |
| Бег1000 м | Безучетавремени | | | | | | |

**Содержание учебного предмета 3 класс**

**Знания о физической культуре (4ч)**

1.1.Организационно-методические требования на уроках физической культуры.

1.2.Пас и его значение для спортивных игр с мячом.

1.3.Закаливание.

1.4.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 (14ч)**

2.1.Тестирование наклона вперед из положения стоя.

2.2. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.

2.3. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.

2.4.Тестирование виса на время .

2.5. Кувырок вперед.

2.6. Кувырок вперед с разбега и через препятствие.

2.7. Варианты выполнения кувырка вперед.

2.8. Кувырок назад.

2.9.Кувырки.

2.10. Круговая тренировка.

2.11. Стойка на голове.

2.12.Стойка на руках.

2.13.Круговая тренировка.

2.14. Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине.

2.15. Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.

2.16. Прыжки в скакалку.

2.17. Прыжки в скакалку в тройках.

2.18. Лазанье по канату в три приема.

2.19. Круговая тренировка.

2.20. Упражнения на гимнастическом бревне.

2.21. Упражнения на гимнастических кольцах.

2.22. Круговая тренировка.

2.23. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.

2.24. Варианты вращения обруча.

2.25. Круговая тренировка.

2.26. Тестирование виса на время.

2.27. Тестирование наклона вперед из положения стоя.

2.28. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.

2.29. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.

***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 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».*

**3. Легкая атлетика (31ч)**

3.1.Тестирование бега на 30м с высокого старта.

3.2. Техника челночного бега.

3.3. Тестирование челночного бега 3 х 10м.

3.4. Способы метания мешочка (мяча) на дальность.

3.5. Тестирование метания мешочка на дальность.

3.6. Прыжок в длину с разбега.

3.7. Прыжки в длину с разбега на результат.

3.8. Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега.

3.9.Тестирование метания малого мяча на точность.

3.10.Тестирование прыжка в длину с места.

3.11.- 3.12. Полоса препятствий.

3.13.- 3.14. Усложненная полоса препятствий.

3.15.-3.16. Прыжок в высоту с прямого разбега.

3.17.- 3.18. Прыжок в высоту с прямого разбега на результат.

3.19. -3.20. Прыжок в высоту спиной вперед.

3.21. Прыжки на мячах – хопах.

3.22.Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу».

3.23.Броски набивного мяча правой и левой рукой.

3.24.Тестирование прыжка в длину с места.

3.25.Тестирование метания малого мяча на точность.

3.26. Беговые упражнения.

3.27. Тестирование бега на 30 м с высокого старта.

3.28. Тестирование челночного бега 3 х 10 м.

3.29. Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность.

3.30. Бег на 100 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;

Прыгать на мячах – хопаз;

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.*

**5. Подвижные и спортивные игры (49 ч)**

5.1. Спортивная игра «Футбол».

5.2.Контрольный урок по спортивной игре «Футбол».

5.3.Подвижная игра «Перестрелка».

5.4. Футбольные упражнения.

5.5. Футбольные упражнения в парах.

5.6. Различные варианты футбольных упражнений в парах.

5.7. Подвижная игра «Осада города».

5.8. Броски и ловля мяча в парах.

5.9. Ведение мяча.

5.10. Подвижные игры.

5.11. – 5.12. Эстафеты с мячом.

5.13. – 5.15. Подвижные игры.

5.16. Броски мяча через волейбольную сетку.

5.17. Подвижная игра «Пионербол».

5.18. Подготовка к волейболу.

5.19. Контрольный урок по волейболу.

5.20. Знакомство с баскетболом.

5.21. Спортивная игра «Баскетбол».

5.22. Спортивная игра «Футбол».

5.23. Подвижная игра Флаг на башне».

5.24. Спортивные игры.

5.25. 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 иправила техники безопасности в условиях учебной и игровой*

*Деятельности;*

*Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения;*

*Развивать физические качества.*

***Демонстрировать***уровень физической подготовленности (см. табл. 3).

**3 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 5 | 4 | 3 |  |  |  |
| Подтягивание в висе лежа, 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, с | 5,8 – 5,6 | 6,3 – 5,9 | 6,6 – 6,4 | 6,3 – 6,0 | 6,5 – 5,9 | 6,8 – 6,6 |
| Бег 1000 м, мин. с | 5.00 | 5.30 | 6.00 | 6.00 | 6.30 | 7.00 |
| Ходьба на лыжах 1 км, мин. с | 8.00 | 8.30 | 9.00 | 8.30 | 9.00 | 9.30 |

**Содержание учебного предмета4 класс**

**Знания о физической культуре (4ч)**

1.1.Организационно-методические требования на уроках физической культуры.

1.2.Спортивная игра «Футбол».

1.3.Зарядка.

1.4.Гимнастика, ее история и значение в жизни человека.

1.5.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 (14ч)**

2.1.Тестирование наклона вперед из положения стоя.

2.2. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.

2.3. Тестирование подтягиваний и отжиманий.

2.4.Тестирование виса на время .

2.5. Кувырок вперед.

2.6. Кувырок вперед с разбега и через препятствие.

2.7. Кувырок назад.

2.8. Круговая тренировка.

2.9. Стойка на голове и на руках.

2.10. Гимнастические упражнения.

2.11. Висы.

2.12. Лазанье по гимнастической стенке и висы.

2.13. Круговая тренировка.

2.14. Прыжки в скакалку.

2.15. Прыжки в скакалку в тройках.

2.16. Лазанье по канату в два приема.

2.17. Круговая тренировка.

2.18. Упражнения на гимнастическом бревне.

2.19. Упражнения на гимнастических кольцах.

2.20.Махи на гимнастических кольцах.

2.21. Круговая тренировка.

2.22. Вращение обруча.

2.23. Круговая тренировка.

2.24. – 2.25. Знакомство с опорным прыжком.

2.26. – 2. 27. Опорный прыжок.

2.28. Контрольный урок по опорному прыжку.

2.29. Тестирование виса на время.

2.30. Тестирование наклона вперед из положения стоя.

2.31. Тестирование подтягиваний и отжиманий.

2.32. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.

***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 упражнения на гимнастическом бревне;*

*Выполнять упражнения на кольцах;*

*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 универсальныеумения по взаимодействию в парах и группах при разучиваниии выполнении гимнастическихупражнений.*

*Выявлять и характеризоватьошибки при выполнении гимнастических упражнений.*

*Соблюдать правила техникибезопасности при выполнениигимнастических упражнений.*

*Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.*

**3. Легкая атлетика (31ч)**

3.1.Тестирование бега на 30м с высокого старта.

3.2. Челночный бег.

3.3. Тестирование челночного бега 3 х 10м.

3.4.Тестирование бега на 60 м с высокого старта..

3.5. Тестирование метания мешочка на дальность.

3.6. Техника прыжка с разбега.

3.7. Прыжок в длину с разбега на результат.

3.8. Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега.

3.9.Тестирование метания малого мяча на точность.

3.10.Тестирование прыжка в длину с места.

3.11.- 3.12. Полоса препятствий.

3.13.- 3.14. Усложненная полоса препятствий.

3.15.-3.16. Прыжок в высоту с прямого разбега.

3.17. Прыжок в высоту способом «перешагивания».

3.18.Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из – за головы».

3.19.Броски набивного мяча правой и левой рукой.

3.20.Тестирование прыжка в длину с места.

3.21.Тестирование метания малого мяча на точность.

3.22. Беговые упражнения.

3.23. Тестирование бега на 30 м с высокого старта.

3.24. Тестирование челночного бега 3 х 10 м.

3.25. Тестирование метания мешочка на дальность.

3.26. Бег на 1000 м.

***Учащиеся научатся:***

Пробегать 30 и 60м 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 универсальныеумения 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 выполнениибросков 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.*

**5. Подвижные и спортивные игры (49 ч)**

5.1. Техника паса в футболе.

5.2.Контрольный урок по футболу.

5.3.Броски и ловля мяча в парах.

5.4. Броски мяча в парах на точность.

5.5. Броски и ловля мяча в парах.

5.6.Броски и ловля мяча в парах у стены.

5.7. Подвижная игра «Осада города».

5.8. Броски и ловля мяча.

5.9. Упражнения с мячом.

5.10. Ведение мяча.

5.11. Подвижные игры.

5.12. Броски мяча через волейбольную сетку.

5.13. Подвижная игра « Пионербол».

5.14. Упражнения с мячом.

5.15.Волейбольные упражнения.

5.16. Контрольный урок по волейболу.

5.17.Баскетбольные упражнения.

5.18. Спортивная игра «Баскетбол».

5.19. Футбольные упражнения.

5.20. Спортивная игра «Футбол».

5.21. Спортивные игры.

5.22. 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.*

***6.Демонстрировать*** уровень физической подготовленности (см. табл. 4).

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| 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, с | 10.0 | 10.8 | 11.0 | 10.3 | 11.0 | 11.5 |
| Бег1000 м, мин. с | 4.30 | 5.00 | 5.30 | 5.00 | 5.40 | 6.30 |
| Ходьба на лыжах 1 км, мин. с | 7.00 | 7.30 | 8.00 | 7.30 | 8.00 | 8.30 |

**7.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

Содержательной и критериальной основой для разработки данной программы явились планируемые результаты освоения ООП НОО.

В результате обучения обучающиеся на ступени начального общего образования:

начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;

начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;

узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;

научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;

освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;

научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; измерять величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;

научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;

приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах и плавать простейшими способами; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;

освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия

**Знания о физической культуре**

***Выпускник научится*:**

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

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

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

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

***Выпускник получит возможность научиться*:**

выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

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

**Способы физкультурной деятельности**

***Выпускник научится***:

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

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

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

***Выпускник получит возможность научиться*:**

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

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

выполнять простейшие приѐмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

**Физическое совершенствование**

*Выпускник научится*:

выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств; выполнять организующие строевые команды и приѐмы;

выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);

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

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

*Выпускник получит возможность научиться*:

сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

выполнять передвижения на лыжах

**8.ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| №п\п | **ТЕМА БЕСЕДЫ** |
| 1.  2.  3.  4.  5.  6.  7.  8.  9.  10  11  12  13  14  15  16  17  18  19  20  21  22  23  24  25  26  28 | Техника безопасности во время занятий физической культурой  Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, на выносливость  Значение занятий легкой атлетикой для здоровья человека  Названия метательных снарядов  Названия прыжкового инвентаря  Названия упражнений в прыжках в длину и высоту  Название и правила игры в баскетбол, инвентарь и оборудование  Организация игр, правила поведения и безопасности  Значение подвижных и спортивных игр для здоровья человека  Техника безопасности при метании  Правила безопасности во время занятий гимнастикой  Названия снарядов и гимнастических элементов  Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки  Значение напряжения и расслабления мышц  Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжами  Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливание  Особенности дыхания  Требования к температурному режиму  Понятия об обморожении  Техника безопасности при занятиях лыжами  Профилактика простуды  Личная гигиена  Режим дня  Профилактика плоскостопия  Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой  Правила гигиены и техника безопасности  Значение занятия гимнастикой для здоровья человека |

**Примерные показатели уровня физической подготовленности учащихся 1-го класса (7–8 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **Высокий уровень** | **Средний уровень** | **Низкий уровень** | **Высокий уровень** | **Средний уровень** | **Низкий уровень** |
| Бег на 30 м, сек. | 5,7 | 6,3 | 7,0 | 5,9 | 6,5 | 7,2 |
| Челночный бег 3×10 м, сек. | 9,8 | 10,4 | 11,0 | 10,0 | 10,6 | 11,2 |
| Прыжок в длину с места, см | 140 | 130 | 115 | 130 | 120 | 105 |
| Подтягивание на высокой перекладине (мальчики), кол-во раз | 3 | 2 | 1 | – | – | – |
| Подтягивание на низкой перекладине в висе лежа (девочки), кол-во раз | – | – | – | 10 | 8 | 5 |
| Поднимание туловища в положении лежа на спине за 30 сек., кол-во раз | 15 | 12 | 9 | 15 | 12 | 9 |
| Наклон туловища в положении сидя, ноги вместе, см | +8 | +6 | +4 | +9 | +7 | +5 |
| 6-минутный бег, м | 1000 | 850 | 700 | 900 | 750 | 600 |

*Таблица 1* **Примерные показатели уровня физической подготовленности учащихся 2-го класса (8–9 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **Высокий уровень** | **Средний уровень** | **Низкий уровень** | **Высокий уровень** | **Средний уровень** | **Низкий уровень** |
| Бег на 30 м, сек. | 5,5 | 6,0 | 6,5 | 5,7 | 6,2 | 6,7 |
| Челночный бег 3×10 м, сек. | 9,2 | 9,7 | 10,2 | 9,7 | 10,2 | 10,7 |
| Прыжок в длину с места, см | 145 | 135 | 125 | 135 | 125 | 115 |
| Подтягивание на перекладине (мальчики), кол-во раз | 4 | 3 | 2 | – | – | – |
| Подтягивание на низкой перекладине в висе лежа (девочки), кол-во раз | – | – | – | 13 | 10 | 7 |
| Поднимание туловища в положении лежа на спине за 30 сек., кол-во раз | 18 | 15 | 12 | 16 | 13 | 10 |
| Наклон туловища в положении сидя, ноги вместе, см | +8 | +7 | +5 | +10 | +8 | +6 |
| Бег на 1000 м, мин., сек. | 5.50 | 6.10 | 6.30 | 6.05 | 6.25 | 6.45 |

*Таблица 2* **Примерные показатели уровня физической подготовленности учащихся 3-го класса (9–10 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **Высокий уровень** | **Средний уровень** | **Низкий уровень** | **Высокий уровень** | **Средний уровень** | **Низкий уровень** |
| Бег на 30 м, сек. | 5,3 | 5,8 | 6,3 | 5,5 | 6,0 | 6,5 |
| Челночный бег 3×10 м, сек. | 9,0 | 9,5 | 10,0 | 9,5 | 10,0 | 10,5 |
| Прыжок в длину с места, см | 150 | 140 | 130 | 140 | 130 | 120 |
| Подтягивание на перекладине (мальчики), кол-во раз | 5 | 4 | 3 | – | – | – |
| Подтягивание на низкой перекладине в висе лежа (девочки), кол-во раз | – | – | – | 14 | 11 | 8 |
| Наклон туловища в положении сидя, ноги вместе, см | +7 | +6 | +4 | +12 | +9 | +6 |
| Поднимание туловища в положении лежа на спине за 30 сек., кол-во раз | 19 | 17 | 13 | 17 | 14 | 11 |
| Бег на 1000 м, мин., сек. | 5.40 | 5.55 | 6.15 | 6.00 | 6.15 | 6.30 |

*Таблица 3***Примерные показатели уровня физической подготовленности учащихся 4-го класса (10–11 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **Высокий уровень** | **Средний уровень** | **Низкий уровень** | **Высокий уровень** | **Средний уровень** | **Низкий уровень** |
| Бег на 30 м, сек. | 5,1 | 5,7 | 6,2 | 5,3 | 5,8 | 6,3 |
| Челночный бег 3×10 м, сек. | 8,8 | 9,3 | 9,8 | 9,3 | 9,8 | 10,3 |
| Прыжок в длину с места, см | 160 | 150 | 140 | 155 | 145 | 130 |
| Подтягивание на перекладине (мальчики), кол-во раз | 6 | 5 | 4 | – | – | – |
| Подтягивание на низкой перекладине в висе лежа (девочки), кол-во раз | – | – | – | 16 | 13 | 10 |
| Поднимание туловища в положении лежа на спине за 30 сек., кол-во раз | 20 | 18 | 15 | 18 | 15 | 12 |
| Наклон туловища в положении сидя, ноги вместе, см | +9 | +8 | +6 | +13 | +10 | +7 |
| Бег на 1000 м, мин., сек. | 5.20 | 5.30 | 5.45 | 5.50 | 6.00 | 6.15 |

**Учебные нормативы по физкультуре  1 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Учебные нормативы по физкультуре в 1 классах | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Бег     30 м с высокого старта | 6,1 | 6,2-7,3 | 7,5 | 6,8 | 6,4-7,5 | 7,6 |
| Челночный бег 3х10 м (сек) | 9,9 | 10,0-11,1 | 11,2 | 10,2 | 10,3-11,6 | 11,7 |
| Бег 1000 м | 5,45 | 5,46-8,45 | 8,46 | 6,00 | 6,01-9,09 | 9,10 |
| Подтягивания   (кол-во раз) | 4 | 3-2 | 1 | 12 | 11-5 | 4 |
| Прыжок в длину с места   (см) | 140 | 120 | 100 | 120 | 100 | 80 |
| Пресс   за   30 сек | 9 | 7 | 5 | 11 | 9 | 7 |
| Наклон вперёд из положения сидя на полу     (см) | 7 | 6-4 | 3 | 12 | 11-6 | 5 |
| Приседания за 1 мин |  |  |  |  |  |  |
| Шестиминутный   бег | 700 | 750-900 | 1100 | 500 | 600-800 | 900 |

**Учебные нормативы по физкультуре 2 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Учебные нормативы по физкультуре в 2 классах | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Бег     30 м с высокого старта | 5,9 | 6,0-7,0 | 7,1 | 6,1 | 6,2-7,2 | 7,3 |
| Челночный бег 3х10 м (сек) | 9,1 | 9,2-10,3 | 10,4 | 9,7 | 9,8-11,1 | 11,2 |
| Бег 1000 м | 5,36 | 5,37—8,30 | 8,31 | 5,50 | 5,51-8,50 | 8,51 |
| Подтягивания   (кол-во раз) | 5 | 4-3 | 2 | 14 | 13-7 | 6 |
| Прыжок в длину с места (см) | 150 | 130 | 115 | 130 | 110 | 90 |
| Пресс   за   30 сек (кол-во раз) | 11 | 9 | 8 | 14 | 13 | 12 |
| Метание мяча с места 150 г | 20 | 18 | 15 | 18 | 15 | 10 |
| Приседания за 1 мин. | 40 | 38 | 36 | 38 | 36 | 34 |
| Шестиминутный   бег   (м) | 750 | 800-950 | 1150 | 550 | 650-850 | 950 |
| Скакалка за 1 мин. | 40 | 20 | 10 | 60 | 40 | 20 |
| Наклон вперёд из положения сидя на полу     (см) | 8 | 7-4 | 3 |  |  |  |

**Учебные нормативы по физкультуре 3 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Учебные нормативы по физкультуре в 3 классах | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Бег     30 м с высокого старта | 5,6 | 5,7-6,7 | 6,8 | 5,9 | 6,0-6,9 | 7,0 |
| Челночный бег 3х10 м (сек) | 8,8 | 8,9-10,1 | 10.2 | 9,3 | 9,4-10,7 | 10,8 |
| Бег 1000 м | 5,16 | 5,17-8,15 | 8,16 | 5,40 | 5,41-8,40 | 8,41 |
| Подтягивания   (кол-во раз) | 6 | 5-3 | 2 | 16 | 15-8 | 7 |
| Прыжок в длину с места (см) | 160 | 140 | 125 | 140 | 120 | 100 |
| Пресс   за   30 сек | 12 | 10 | 9 | 15 | 14 | 13 |
| Метание мяча с места 150 г | 25 | 20 | 15 | 18 | 15 | 12 |
| Приседания за 1 мин. | 42 | 40 | 38 | 40 | 38 | 36 |
| Шестиминутный   бег (м) | 800 | 850-1000 | 1200 | 600 | 700-900 | 1000 |
| Скакалка за 1 мин. | 50 | 30 | 10 | 70 | 50 | 30 |
| Наклон вперёд из положения сидя на полу     (см) | 9 | 8-5 | 4 | 13 | 12-7 | 6 |

**Учебные нормативы по физкультуре 4 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Учебные нормативы по физкультуре в 4 классах | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Бег     30 м с высокого старта | 5,4 | 5,5-6,5 | 6,6 | 5,9 | 5,5-6,5 | 6,6 |
| Челночный бег 3х10 м (сек) | 8,6 | 8,7-9,8 | 9.9 | 9,1 | 9,2-10,3 | 10,4 |
| Бег 1000 м | 5,00 | 5,01-8,00 | 8,01 | 5,30 | 5,31-8,30 | 8,31 |
| Подтягивания   (кол-во раз) | 7 | 6-4 | 3 | 18 | 17-9 | 8 |
| Прыжок в длину с места (см) | 165 | 155 | 135 | 150 | 130 | 110 |
| Пресс   за   30 сек | 13 | 11 | 10 | 17 | 16 | 14 |
| Метание мяча с места 150 г | 30 | 25 | 20 | 20 | 18 | 15 |
| Приседания за 1 мин. | 44 | 42 | 40 | 42 | 40 | 38 |
| Шестиминутный   бег   (м) | 850 | 950-1050 | 1250 | 650 | 750-950 | 1050 |
| Скакалка за 1 мин. | 60 | 40 | 20 | 80 | 60 | 40 |
| Наклон вперёд из положения сидя на полу     (см) | 10 | 9-5 | 3 | 12 | 11-6 | 5 |

**Материально-техническое оснащение учебного процесса по предмету «физическая культура»**

Д – демонстрационный экземпляр ( 1 экземпляр);  
К – полный комплект (для каждого ученика);  
Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);  
П – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения | Количество |
| 1 | Библиотечный фонд (книгопечатная продукция) | |
| 2 | Стандарт начального общего образования по физической культуре | Д |
| 1.2 | Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008. | Д |
| 1.3 | Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2013. | Ф |
| 1.4 | Рабочая программа по физической культуре | Д |
| 1.5 | Учебник и пособия, которые входят в предметную линию В.И.Ляха.  В.И.Лях. Физическая культура. 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. | К |
| 2 | Учебно-практическое оборудование |  |
| 2.2 | Козел гимнастический | П |
| 2.3 | Канат для лазанья | П |
| 2.4 | Перекладина гимнастическая (пристеночная) | П |
| 2.5 | Стенка гимнастическая | П |
| 2.6 | Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м) | П |
| 2.7 | Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты) | П |
| 2.8 | Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные | К |
| 2.9 | Палка гимнастическая | К |
| 2.10 | Скакалка детская | К |
| 2.11 | Мат гимнастический | П |
| 2.12 | Гимнастический подкидной мостик | Д |
|  |  |  |
| 2.13 | Обруч пластиковый детский | Д |
| 2.14 | Планка для прыжков в высоту | Д |
| 2.15 | Стойка для прыжков в высоту | Д |
| 2.16 | Флажки: разметочные с опорой, стартовые | Д |
| 2.17 | Лента финишная |  |
| 2.18 | Рулетка измерительная | К |
| 3 Средства первой помощи | | |
| 3.1 | Аптечка | Д |
|  |  |  |
|  |  |  |

**12. 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 3 – 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.

**13**.  **Литература**

1.Физическая культура. Методические рекомендации: пособия для учителей 1-4 классы общеобразовательных организаций/ В.И. Лях- Москва.:Просвещение,2019 -190с.

2.Положения об организации деятельности «МБОУ Рыновская ООШ по составлению и утверждению рабочих учебных программ»

3.Примерная образовательная программа основного общего образования

4. Физическая культура. Рабочая программа к линии учебников М. Я. Виленского, В.М.Ляха 1- 4 классы. Учебное пособие для общеобразовательных учреждений / Сост. В. И.Лях: М.: Просвещение, 2019.- 104 с. - ISBN:978-5-09-037153-7

5. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 1- 4 классы : проект.– Москва: Просвещение, 2015. - 64 с.: - (Стандарты второго поколения). ISBN 978-5-09-020555-9

1. М.Я. Виленский. Физическая культура. 1-2 и 3- 4 классы: для учащихся общеобразовательных учреждений : / под ред. В. И. Ляха . - 4-е изд., стер. - Москва : Просвещение, 2020. – 239 с. ISBN 978-5-09-028319-9, 5-09-015631-X, 978-5-09-029648-9, 978-5-09-022266-2, 978-5-09-025090-0, 978-5-0902-3998-1, 978-5-09-023998-1, 978-5-09-032118-1

|  |
| --- |
|  |
|  |

1. В. И.Лях. Физическая культура. 1- 4 классы: для учащихся общеобразовательных учреждений : /под ред. В. И. Ляха . - 4-е изд., стер. - Москва : Просвещение, 2019. – 256 с. ISBN 978-5-09-020922-9, 978-5-09-016730-7, 5-09-015676-X, 978-5-09-032034-4,

8. М.Я. Виленский, Т.Ю. Торочкова, В.Т.Чичихин. Физическая культура классы. Методические рекомендации 1-4 классы: пособия для учителей общеобразовательных организаций:/под ред. М.Я. Виленского - Москва: Просвещение, 2015. – 142 с.: ил – ISBN 978-5-09-029719-6, 978-5-09-034341-1, 978-5-09-029341-1

9. В. И.Лях. Физическая культура. Методические рекомендации 1-11 классы: пособия для учителей общеобразовательных организаций:/ В. И.Лях.

- Москва: Просвещение, 2016. – 190 с.: ил- ISBN 978-5-09-031820-4

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧАСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ – 1 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/п№ | № урока | Наименование тем | Содержание урока | | Кол-во часов | Дата проведения | Примечания |
|  |  | **I ЧЕТВЕРТЬ** | | |  |  |  |
| 1 | 1 | ТБ поведения на уроках физкультуры. | | Построения. Бег 30 м. Высокий старт. Совершенствование техники бега 30 м.. | 1 | 2.09 | Комплекс №1 |
| 2 | 2 | Основные движения в ходьбе, беге. | | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Подтягивания. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 | 3.09 | Комплекс №1 |
| 3 | 3 | Ходьба с высоким подниманием бедра | | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Подтягивания. Челночный бег 3х10. | 1 | 7.09 | Комплекс №1 |
| 4 | 4 | Техника прыжка в длину с места. | | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 | 9.09 | Комплекс №1 |
| 5 | 5 | Учить бегать 30 м. | | Совершенствование техники бега 30 м..Игра «К своим флажкам». | 1 | 10.09 | Комплекс №1 |
| 6 | 6 | Навыки прыжков с места. | | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Игра «Пятнашки». | 1 | 14.09 | Комплекс №1 |
| 7 | 7 | ОРУ в движении. | | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Подтягивания. Игра «Салки». | 1 | 16.09 | Комплекс №1 |
| 8 | 8 | Челночный бег. | | Техника медленного бега. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 | 17.09 | Комплекс №1 |
| 9 | 9 | Учёт по прыжкам в длину с места. | | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 | 21.09 | Комплекс №1 |
| 10 | 10 | Челночный бег. ОРУ. | | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Игра «Зайцы в огороде». | 1 | 23.09 | Комплекс №1 |
| 11 | 11 | Высокий старт | | с последующим ускорением. ОРУ. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Эстафеты. | 1 | 24.09 | Комплекс №1 |
| 12 | 12 | Метание малого мяча. | | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Игра «Попади в мяч». | 1 | 28.09 | Комплекс №1 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 13 | 13 | Т.Б. на уроке по подвижным играм. Эстафеты. | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Игра «Кто дальше бросит». | 1 | 30.09 | Комплекс №1 |
| 14 | 14 | Броски: большого мяча | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву». | 1 | 1.10 | Комплекс №1 |
| 15 | 15 | Упражнения с мячом. | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву». Игра «Затейники». | 1 | 5.10 | Комплекс №1 |
| 16 | 16 | Бег по пересеченной местности. | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву». | 1 | 7.10 | Комплекс №1 |
| 17 | 17 | Равномерный бег. | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву».Чередование ходьбы, бега. | 1 | 8.10 | Комплекс №1 |
| 18 | 18 | Равномерный бег. | Развитие выносливости. ОРУ. | 1 | 12.10 | Комплекс №1 |
| 19 | 19 | Учет по бегу на 1000 м. | Игра «Третий лишний». | 1 | 14.10 | Комплекс №1 |
| 20 | 20 | Чередование ходьбы, бега. | Беседа: «Личная гигиена». | 1 | 15.10 | Комплекс №1 |
| 21 | 21 | Развитие выносливости. ОРУ. | Равномерный бег. | 1 | 19.10 | Комплекс №1 |
| 22 | 22 | Беседа: «Что такое физическая культура». | Чередование ходьбы, бега. | 1 | 21.10 | Комплекс №1 |
| 23 | 23 | Чередование ходьбы, бега. | Равномерный бег 5 минут. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Эстафеты. Подвижная игра «Мяч на полу». | 1 | 22.10 | Комплекс №1 |
| 24 | 24 | Подвижные игры с баскетбольным мячом. | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте. Эстафеты. | 1 | 26.10 | Комплекс №1 |
|  |  | **II ЧЕТВЕРТЬ** | |  |  |  |
| 25 | 25 | Подвижная игра «Передал — садись». | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву». | 1 | 28.10 | Комплекс №1 |
| 26 | 26 | Игры на закрепление | «К своим флажкам». «Попади в мяч». | 1 | 29.10 | Комплекс №1 |
| 27 | 27 | Правила по ТБ на уроках подвижных и спортивных игр. | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву». | 1 | 9.11 | Комплекс №1 |
| 28 | 28 | Беседа: «Самоконтроль | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч». | 1 | 11.11 | Комплекс №2 |
| 29 | 29 | Развитие скоростно-силовых способностей. | Эстафеты. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Мяч на полу». | 1 | 12.11 | Комплекс №2 |
| 30 | 30 | Эстафеты. | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Мяч на полу». | 1 | 16.11 | Комплекс №2 |
| 31 | 31 | Развитие скоростно-силовых способностей. | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Мяч на полу». | 1 | 18.11 | Комплекс №2 |
| 32 | 32 | ОРУ. Игры «Капитаны», | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Мяч на полу». | 1 | 19.11 | Комплекс №2 |
| 33 | 33 | Игра «Прыгающие воробушки», |  | 1 | 23.11 | Комплекс №2 |
| 34 | 34 | Эстафеты. | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | 25.11 | Комплекс №2 |
| 35 | 35 | Беседа: «Самоконтроль». | Игра «К своим флажкам». ОРУ. | 1 | 26.11 | Комплекс №2 |
| 36 | 36 | Развитие скоростно-силовых способностей. | Эстафеты. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Мяч на полу». | 1 | 30.11 | Комплекс №2 |
| 37 | 37 | Эстафеты | .Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | 2.12 | Комплекс №2 |
| 38 | 38 | Игра «Кто дальше бросит». | ОРУ. | 1 | 3.12 | Комплекс №2 |
| 39 | 39 | Игра «Капитаны» | ОРУ. | 1 | 7.12 | Комплекс №2 |
| 40 | 40 | Развитие скоростно-силовых способностей. | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Мяч на полу». | 1 | 9.12 | Комплекс №2 |
| 41 | 41 | Игра «Лисы и куры», | ОРУ. Эстафеты. | 1 | 10.12 | Комплекс №2 |
| 42 | 42 | Беседа: «Самоконтроль». | Игра «К своим флажкам». ОРУ. | 1 | 14.12 | Комплекс №2 |
| 43 | 43 | Игра «Класс, смирно!». | ОРУ. Эстафеты. | 1 | 16.12 | Комплекс №2 |
| 44 | 544 | Игра «Метко в цель». | Эстафеты. | 1 | 17.12 | Комплекс №2 |
| 45 | 45 | Игра«Через кочки и пенёчки», | ОРУ. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Мяч на полу». | 1 | 21.12 | Комплекс №2 |
| 46 | 46 | Игра  «Капитаны», | ОРУ. | 1 | 23.12 | Комплекс №2 |
| 47 | 57 | Игра «Прыгающие воробушки» | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Мяч на полу». | 1 | 24.12 | Комплекс №2 |
| 48 | 48 | Эстафеты. | ОРУ. | 1 | 28.12 | Комплекс №2 |
|  |  | **III ЧЕТВЕРТЬ** | |  |  |  |
| 49 | 49 | Подвижные игры с элементами футбола. | Вводный урок. ТБ Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Волки во рву». | 1 | 11.01 | Комплекс №3 |
| 50 | 50 | Удар по неподвижному и катящемуся мячу. | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Волки во рву». | 1 | 13.01 | Комплекс №3 |
| 51 | 51 | Удар по неподвижному и катящемуся мячу. | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Волки во рву». | 1 | 14.01 | Комплекс №3 |
| 52 | 52 | Остановка и ведение мяча. | ОРУ. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Волки во рву». | 1 | 18.01 | Комплекс №3 |
| 53 | 53 | Игра «Гонка мячей по кругу». | ОРУ. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч». | 1 | 20.01 | Комплекс №3 |
| 54 | 54 | Беседа: «Первая помощь при травмах». | Подвижные игры.  Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч». | 1 | 21.01 | Комплекс №3 |
| 55 | 55 | Вводный урок. ТБ. | Подвижные игры с элементами баскетбола. | 1 | 25.01 | Комплекс №3 |
| 56 | 56 | Баскетбол: | Ведение мяча. | 1 | 27.01 | Комплекс №3 |
| 57 | 57 | Броски мяча в корзину. | Игра «Мяч в обруч». ОРУ. | 1 | 28.01 | Комплекс №3 |
| 58 | 58 | Броски мяча в корзину. | Игра «Мяч в обруч». ОРУ. | 1 | 1.02 | Комплекс №3 |
| 59 | 59 | Броски мяча в корзину. | Игра «Мяч в обруч». ОРУ. | 1 | 3.02 | Комплекс №3 |
| 60 | 60 | Подвижные игры с элементами волейбола. | Вводный урок. ТБ. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч». | 1 | 4.02 | Комплекс №3 |
| 61 | 61 | Волейбол | подбрасывание мяча. | 1 | 8.02 | Комплекс №3 |
| 62 | 62 | Волейбол | приём, подача и передача мяча. | 1 | 10.02 | Комплекс №3 |
| 63 | 63 | Волейбол | приём, подача и передача мяча. ОРУ | 1 | 11.02 | Комплекс №3 |
| 64 | 64 | Волейбол | приём, подача и передача мяча. ОРУ | 1 | 22.02 | Комплекс №3 |
| 65 | 65 | Беговые упражнения | Беседа: «Тренировка ума и характера». | 1 | 24.02 | Комплекс №3 |
| 66 | 66 | Беговые упражнения | с изменяющимся направлением движения. | 1 | 25.02 | Комплекс №3 |
| 67 | 67 | Беговые упражнения | Под­вижная игра «Парашютист» | 1 | 1.03 | Комплекс №3 |
| 68 | 68 | Комплексы упражнений для формирования правильной осанки | ТБ на уроке по гимнастике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку. | 1 | 3.03 | Комплекс №3 |
| 69 | 69 | Урок – путешествие | «Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр». | 1 | 4.03 | Комплекс №3 |
| 70 | 70 | Строевые команды. | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Группировка присев, сидя, лёжа. | 1 | 10.03 | Комплекс №3 |
| 71 | 71 | Инструктаж по ТБ. Акробатика. | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазание по гимнастической стенке. | 1 | 11.03 | Комплекс №3 |
| 72 | 72 | Акробатические комбинации | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Группировка присев, сидя, лёжа. | 1 | 15.03 | Комплекс №3 |
| 73 | 73 | Развитие координационных способностей. | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии. | 1 | 17.03 | Комплекс №3 |
| 74 | 74 | Равновесие. | Беседа: «Вода и питьевой режим».  Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии. | 1 | 18.03 | Комплекс №3 |
| 75 | 75 | Снарядная гимнастика. | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату произвольным способом. | 1 | 22.03 | Комплекс №3 |
|  |  | **IV ЧЕТВЕРТЬ** | |  |  |  |
| 76 | 76 | Прикладная гимнастика. | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии. Лазание по наклонной скамейке. | 1 | 1.04 | Комплекс № 4 |
| 77 | 77 | Преодоление полосы препятствий | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения в равновесии. Лазание по наклонной скамейке. | 1 | 5.04 | Комплекс № 4 |
| 78 | 78 | Перелезание через гимнастического коня. | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Лазание по наклонной скамейке.ОРУ  . | 1 | 7.04 | Комплекс № 4 |
| 79 | 79 | Преодоление полосы препятствий | Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. | 1 | 8.04 | Комплекс № 4 |
| 80 | 80 | Преодоление полосы препятствий | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Лазание по наклонной скамейке. | 1 | 12.04 | Комплекс № 4 |
| 81 | 81 | Преодоление полосы препятствий с | Закрепление. | 1 | 14.04 | Комплекс № 4 |
| 82 | 82 | Перелезание через горку матов. | ОРУ в движении. | 1 | 15.04 | Комплекс № 4 |
| 83 | 83 | Беговые упражнения | Бег с высоким подниманием бедра. ОРУ. Беседа: «Тренировка ума и характера». | 1 | 19.04 | Комплекс № 4 |
| 84 | 84 | Беговые упражнения | Под­вижная игра «Парашютисты». | 1 | 21.04 | Комплекс № 4 |
| 85 | 85 | Учет по бегу 30м. | игра «Воробьи и вороны». | 1 | 22.04 | Комплекс № 4 |
| 86 | 86 | Бег из разных исходных положений. | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 | 26.04 | Комплекс № 4 |
| 87 | 87 | Прыжковые упражнения: | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 | 28.04 | Комплекс № 4 |
| 88 | 88 | Прыжки со скакалкой. | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 | 29.04 | Комплекс № 4 |
| 89 | 89 | Игры с использованием скакалки. | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 | 5.05 | Комплекс № 4 |
| 90 | 90 | Прыжки в высоту. | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в высоту с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 | 6.05 | Комплекс № 4 |
| 91 | 91 | Бег. Метание на дальность. | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 | 12.05 | Комплекс № 4 |
| 92 | 92 | Эстафеты с мячами. |  | 1 | 13.05 | Комплекс № 4 |
| 93 | 93 | Развитие выносливости | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 1000 м. | 1 | 17.05 | Комплекс № 4 |
| 94  95  96 | 94  95  96 | Развитие скоростно-силовых качеств | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 1000 м. | 1 | 19.05  20.05  24.05 | Комплекс № 4 |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧАСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ - 2 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **п/п№** | | **№ урока** | | **Наименование тем** | | | **Содержание урока** | | **Кол-во часов** | **Дата проведения** | **Домашнее задание** |
|  | |  | | **I ЧЕТВЕРТЬ** | | | | |  |  |  |
| 1 | | 1 | | **Т.Б.** по легкой атлетике  бег на 30 метров с высокого старта | | Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | | | 1 | 02.09 | Комплекс №1 |
| 2 | | 2 | | Учёт техники бега с высокого старта на 30 м. | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. | | | 1 | 03.09 | Комплекс №1 |
| 3 | | 3 | | Техника прыжков в длину с места. | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Прыжок в длину с места. | | | 1 | 07.09 | Комплекс №1 |
| 4 | | 4 | | Техника метания мяча на дальность | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча на дальность. Многоскоки с ноги на ногу. | | | 1 | 09.09 | Комплекс №1 |
| 5 | | 5 | | Техника метания мяча на дальность | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Метание мяча на дальность. | | | 1 | 10.09 | Комплекс №1 |
| 6 | | 6 | | Техника прыжков в длину с разбега. | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега. | | | 1 | 14.09 | Комплекс №1 |
| 7 | | 7 | | Техника бега на 30 метров | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Бег 30 м. | | | 1 | 16.09 | Комплекс №1 |
| 8 | | 8 | | Учет техники прыжков в длину с места | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность. | | | 1 | 17.09 | Комплекс №1 |
| 9 | | 9 | | Техника прыжков в длину с разбега | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега. | | | 1 | 21.09 | Комплекс №1 |
| 10 | | 10 | | Развитие скоростно-силовых качеств | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м. | | | 1 | 23.09 | Комплекс №1 |
| 11 | | 11 | | Развитие выносливости | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м. | | | 1 | 24.09 | Комплекс №1 |
| 12 | | 12 | | Учет техники метания мяча на дальность. | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м. | | | 1 | 28.09 | Комплекс №1 |
| 13 | | 13 | | Учет техники бега на 30 метров | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Многоскоки с ноги на ногу. | | | 1 | 30.09 | Комплекс №1 |
| 14 | | 14 | | Развитие физических качеств в игре. | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | | | 1 | 01.10 | Комплекс №1 |
| 15 | | 15 | | Учет бега на выносливость. | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 1500 м. | | | 1 | 05.10 | Комплекс №1 |
| 16 | | 16 | | Техника передачи и ловли мяча | | | Т.Б. на уроке по подвижным играм .Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Передача и ловля мяча на месте в парах. Эстафета | 1 | 07.10 | Комплекс №1 |
| 17 | | 17 | | Техника передачи и ловли мяча | | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Попади в мяч». | 1 | 08.10 | Комплекс №1 |
| 18 | | 18 | | Техника передачи и ловли мяча | | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Попади в мяч». | 1 | 12.10 | Комплекс №1 |
| 19 | | 19 | | Техника передачи и ловли мяча | | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Попади в мяч». | 1 | 14.10 | Комплекс №1 |
| 20 | | 20 | | Техника ловли мяча | | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Ловля и передача мяча в движении. Эстафета. | 1 | 15.10 | Комплекс №1 |
| 21 | | 21 | | Техника ловли мяча | | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Ловля и передача мяча в движении. Эстафета. | 1 | 19.10 | Комплекс №1 |
| 22 | | 22  23 | | Обучение технике бросков мяча в корзину | | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Передача и ловля мяча на месте в парах. Подвижная игра «Попади в мяч». | 2 | 21.10  22.10 | Комплекс №1 |
| 23 | | 24 | | Развитие физических качеств в игре и эстафете. | | | Строевые пражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Эстафета. Подвижная игра «Попади в мяч». | 1 | 26.10 | Комплекс №1 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 24 | 25 | Подвижные игры с мячом | | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Передача и ловля мяча на месте в парах. Забрасывание мяча в корзину. Подвижная игра «Метко в цель». | 1 | 28.10 | Комплекс № 2 |
| 25 | 26 | Подвижные игры с мячом | | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Передача и ловля мяча на месте в парах. Забрасывание мяча в корзину. Подвижная игра «Метко в цель». | 1 | 29.10 | Комплекс № 2 |
|  |  |  | | | **II Четверть** |  |  |  |
| 26 | 27 | Подвижные игры с мячом | | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Передача и ловля мяча на месте в парах. Забрасывание мяча в корзину. Подвижная игра «Метко в цель». | 1 | 9.11 | Комплекс № 2 |
| 27 | 28 | Подвижные игры, эстафеты | | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета | 1 | 11.11 | Комплекс № 2 |
| 28 | 29 | Подвижные игры, эстафеты | | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Передача и ловля мяча на месте в парах. Эстафета | 1 | 12.11 | Комплекс № 2 |
| 29 | 30 | Подвижные игры , эстафеты | | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Передача и ловля мяча на месте в парах. Эстафета | 1 | 16.11 | Комплекс № 2 |
| 30 | 31 | Подвижные игры на основе баскетбола | | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Ловля и передача мяча в движении. Эстафета. | 1 | 18.11 | Комплекс № 2 |
| 31 | 32 | Ведение мяча на месте | | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Ловля и передача мяча в движении. Эстафета. | 1 | 19.11 | Комплекс № 2 |
| 32 | 33 | Ведение мяча на месте | | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Ловля и передача мяча в движении. Эстафета. | 1 | 23.11 | Комплекс № 2 |
| 33 | 34 | Ведение мяча на месте | | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Ловля и передача мяча в движении. Эстафета. | 1 | 25.11 | Комплекс № 2 |
| 34 | 35 | Ведение мяча на месте | | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Ловля и передача мяча в движении. Эстафета. | 1 | 26.11 | Комплекс № 2 |
| 35 | 36 | Ведение мяча на месте | | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Ловля и передача мяча в движении. Эстафета. | 1 | 30.11 | Комплекс № 2 |
| 36 | 37 | Подвижные игры на основе футбола | | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Ловля и передача мяча в движении. Эстафета. | 1 | 2.12 | Комплекс № 2 |
| 37 | 38 | Ведение мяча внутренней частью стопы | | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Передача и ловля мяча на месте в парах. | 1 | 3.12 | Комплекс № 2 |
| 38 | 39 | Ведение мяча внутренней частью стопы | | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Передача и ловля мяча на месте в парах. | 1 | 7.12 | Комплекс № 2 |
| 39 | 40 | Ведение мяча внутренней частью стопы | | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Передача и ловля мяча на месте в парах. | 1 | 9.12 | Комплекс № 2 |
| 40 | 41 | Ведение мяча внешней частью стопы | | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Передача и ловля мяча на месте в парах. | 1 | 10.12 | Комплекс № 2 |
| 41 | 42  43  44 | Подвижные игры на основе волейбола | | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой.  Передача и ловля мяча на месте в парах. | 3 | 14.12  16.12  17.12 | Комплекс № 2  Комплекс № 2  Комплекс № 2 |
| 42 | 45 | Передачи мяча двумя руками сверху и снизу | | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Передача и ловля мяча на месте в парах. | 1 | 21.12 | Комплекс № 2 |
| 43 | 46 | Передачи мяча двумя руками сверху и снизу | | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Передача и ловля мяча на месте в парах. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». | 1 | 23.12 | Комплекс № 2 |
| 44 | 47  48 | Передачи мяча двумя руками сверху и снизу | | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Передача и ловля мяча на месте в парах. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». | 1 | 24.12  28.12 | Комплекс № 2 |
| **III Четверть** | | | | | | | | |
| 45 | 49 | | Передачи мяча двумя руками сверху и снизу | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Передача и ловля мяча на месте в парах. Эстафета. | | 1 | 11.01 | Комплекс № 3 |
| 46 | 50 | | Передачи мяча двумя руками сверху и снизу | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Передача и ловля мяча на месте в парах. Эстафета. | | 1 | 13.01 | Комплекс № 3 |
| 47 | 51 | | Подвижные игры на основе баскетбола | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Передача и ловля мяча на месте в парах. Эстафета. | | 1 | 14.01 | Комплекс № 3 |
| 48 | 52 | | Ведение мяча в баскетболе | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Передача и ловля мяча на месте в парах. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». | | 1 | 18.01 | Комплекс № 3 |
| 49 | 53 | | Ведение мяча в баскетболе | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Передача и ловля мяча на месте в парах. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». | | 1 | 20.01 | Комплекс № 3 |
| 50 | 54 | | Ведение мяча в баскетболе | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Передача и ловля мяча на месте в парах. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». | | 1 | 21.01 | Комплекс № 3 |
| 51 | 55 | | Ведение мяча в баскетболе | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Передача и ловля мяча на месте в парах. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». | | 1 | 25.01 | Комплекс № 3 |
| 52 | 56 | | Ведение мяча в баскетболе | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Передача и ловля мяча на месте в парах. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». | | 1 | 27.01 | Комплекс № 3 |
| 53 | 57 | | Ведение мяча в баскетболе | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Передача и ловля мяча на месте в парах. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». | | 1 | 28.01 | Комплекс № 3 |
| 54 | 58 | | Ведение на месте | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Передача и ловля мяча на месте в парах. Забрасывание мяча в корзину. Эстафета. | | 1 | 1.02 | Комплекс № 3 |
| 55 | 59 | | Ведение мяча по периметру зала | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Передача и ловля мяча на месте в парах. Забрасывание мяча в корзину. Эстафета. | | 1 | 3.02 | Комплекс № 3 |
| 56 | 60  61 | | Подвижные игры с элементами баскетбола | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Ловля и передача мяча в движении. П/и «Мяч на полу». | | 2 | 4.02  8.02 | Комплекс № 3  Комплекс № 3 |
| 57 | 62  63 | | Подвижные игры с мячом и скакалкой | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Ловля и передача мяча в движении. П/и «Мяч на полу». | | 2 | 10.02  11.02 | Комплекс № 3  Комплекс № 3 |
| 58 | 64  65  66 | | Эстафеты с мячом  Эстафеты с мячом  Эстафеты с мячом | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Передача и ловля мяча на месте в парах. Забрасывание мяча в корзину. Эстафета. | | 3 | 15.02  17.02  18.02 | Комплекс № 3  Комплекс № 3  Комплекс № 3 |
| 59 | 67 | | Ведение мяча | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Ловля и передача мяча в движении. П/и «Мяч на полу». | | 1 | 22.02 | Комплекс № 3 |
| 60 | 68 | | Строевые упражнения | ТБ на уроке по гимнастике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. | | 1 | 24.02 | Комплекс № 3 |
| 61 | 69  70 | | Строевые упражнения Висы  Строевые упражнения Висы | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ползание по гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке.  Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической лестнице. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. | | 2 | 25.02  1.03 | Комплекс № 3  Комплекс № 3 |
| 62 | 71  72  73 | | Опорный прыжок  Лазание  Опорный прыжок  Лазание  Опорный прыжок  Лазание | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. | | 3 | 3.03  4.03  10.03 | Комплекс №3  Комплекс № 3  Комплекс № 3 |
| 63 | 74  75 | | Висы Кувырок вперёд  Висы. Кувырок назад | Строевые упражнения. Кувырок вперёд. Медленный бег. О.Р.У. Подтягивание в висе на перекладине (м);  Упражнения на гимнастической лестнице. Кувырок назад. Перелезание через стопку матов. Подтягивание в висе лежа (д). | | 2 | 11.03  15.03 | Комплекс № 3  Комплекс № 3 |
| 64 | 76 | | Висы Строевые упражнения | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической лестнице. Перелезание через стопку матов. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д). | | 1 | 17.03 | Комплекс № 3 |
| 65 | 77 | | Акробатика Строевые упражнения | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на равновесие. Подтягивание, лежа на наклонной скамье. | | 1 | 18.03 | Комплекс № 3 |
|  |  | |  | **IV Четверть** | |  |  |  |
| 66 | 78  79  80 | | Игры с элементами акробатики  Игры с элементами акробатики  Игры с элементами акробатики | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Упражнения на равновесие. | | 3 | 22.03    1.04  5.04 | Комплекс № 4  Комплекс № 4  Комплекс № 4 |
| 67 | 81 | | Прыжки | Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | | 1 | 7.04 | Комплекс № 4 |
| 68 | 82  83 | | Прыжок с высоты до 40 см | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок с высоты с разбега. | | 2 | 8.04  12.04 | Комплекс № 4  Комплекс № 4 |
| 69 | 84  85 | | Прыжок в высоту с разбега | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Прыжок в высоту с места. | | 2 | 14.04  15.04 | Комплекс № 4  Комплекс № 4 |
| 70 | 86  87 | | Метание | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Метание мяча на дальность. П/и «Охотники и утки». | | 2 | 19.04  21.04 | Комплекс № 4  Комплекс № 4 |
| 71 | 88 | | Метание малого мяча | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность. | | 1 | 22.04 | Комплекс № 4 |
| 72 | 89  90 | | Кроссовая подготовка | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Прыжок в длину с разбега. | | 2 | 26.04  28.04 | Комплекс № 4  Комплекс № 4 |
| 73 | 91  92 | | Ходьба и бег | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Прыжок в длину с разбега. | | 2 | 29.04  5.05 | Комплекс № 4  Комплекс № 4 |
| 74 | 93  94 | | Подвижные игры с бегом прыжками | О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | | 2 | 6.05  12.05 | Комплекс № 4  Комплекс № 4 |
| 75 | 95  96  97  98  99 | | Подвижные игры с бегом прыжками и метанием | О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | | 5 | 13.05  17.05  19.05  20.05  24.05 | Комплекс № 4  Комплекс № 4  Комплекс № 4  Комплекс № 4  Комплекс № 4 |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧАСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ - 3 кл**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Наименование тем | Содержание урока | Кол-во часов | Дата проведения | Примечания  д\з |
|  | **I ЧЕТВЕРТЬ** | |  |  |  |
| 1 | Т.Б. по легкой атлетике | Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. | 1 | 02.09 | Комплекс №1 |
| 2 | Прыжок в длину с места. | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Прыжок в длину с места. | 1 | 06.09 | Комплекс №1 |
| 3 | Метание мяча. | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 60 м. Метание мяча. | 1 | 07.09 | Комплекс №1 |
| 4 | Прыжок в длину с места. | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 60 м. Прыжок в длину с места. | 1 | 9.09 | Комплекс №1 |
| 5 | Метание мяча. | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 60 м. Метание мяча. | 1 | 13.09 | Комплекс №1 |
| 6 | Развитие скоростно-силовых качеств | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м. | 1 | 14.09 | Комплекс №1 |
| 7 | Прыжок в длину с места. Метание мяча. | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Метание мяча. | 1 | 16.09 | Комплекс №1 |
| 8 | Прыжок в длину с разбега. | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. | 1 | 20.09 | Комплекс №1 |
| 9 | Метание мяча. | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. | 1 | 21.09 | Комплекс №1 |
| 10 | Техника прыжков в длину с разбега | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Бег на 500 м. | 1 | 23.09 | Комплекс №1 |
| 11 | Развитие скоростно-силовых качеств. | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | 1 | 27.09 | Комплекс №1 |
| 12 | Прыжок в длину с разбега. | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Бег на 500 м. | 1 | 28.09 | Комплекс №1 |
| 13 | Развитие выносливости | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | 1 | 30.09 | Комплекс №1 |
| 14 | Учет техники прыжков в длину с разбега | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. | 1 | 04.10 | Комплекс №1 |
| 15 | Учет бега на выносливость. | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег на 500 м. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. | 1 | 05.10 | Комплекс №1 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 16 | Техника ведения мяча. | Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты. | 1 | 07.10 | Комплекс №1 |
| 17 | Техника ведения мяча | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». | 1 | 11.10 | Комплекс №1 |
| 18-  19 | Техника ведения мяча. Эстафеты. | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты. | 2 | 12.10  14.10 | Комплекс №1 |
| 20 | Техника ведения мяча | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». | 1 | 18.10 | Комплекс №1 |
| 21 | Техника ведения мяча | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафеты. | 1 | 19.10 | Комплекс №1 |
| 22 | Техника бросков мяча | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Охотники и утки». | 1 | 21.10 | Комплекс №1 |
| 23  24 | Техника бросков мяча | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафеты. | 2 | 25.10  26.10 | Комплекс №1 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 25 | Техника передачи и ловли мяча | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Подвижная игра «Охотники и утки». | 1 | 28.10 |  |
| 26 | Техника передачи и ловли мяча | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Подвижная игра «Охотники и утки». | 1 | 8.11 |  |
|  |  | **II ЧЕТВЕРТЬ** |  |  |  |
| 27 | Техника бросков мяча кольцо двумя руками снизу | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафеты. | 1 | 09.11 |  |
| 28 | Техника бега | Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты. | 1 | 11.11 | Комплекс №2 |
| 29 | Чередование бега и ходьбы | Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты. | 1 | 15.11 | Комплекс №2 |
| 30 | Темп и ритм движений | Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты. | 1 | 16.11 | Комплекс №2 |
| 31 | Правильное дыхание | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Охотники и утки». | 1 | 18.11 | Комплекс №2 |
| 32 | Преодоление горизонтальных препятствий | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафеты. | 1 | 22.11 | Комплекс №2 |
| 33 | Специальные беговые упражнения | Эстафеты. | 1 | 23.11 | Комплекс №2 |
| 34 | Подвижные игры Инструктаж по ТБ | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». | 1 | 25.11 | Комплекс №2 |
| 35 | Ведение мяча в движении | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Охотники и утки». | 1 | 29.11 | Комплекс №2 |
| 36 | Совершенствование ведения мяча | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты. | 1 | 30.11 | Комплекс №2 |
| 37 | Ловля и передача мяча в движении | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра. «Попади в мяч». | 1 | 02.12 | Комплекс №2 |
| 38 | Совершенствование передачи мяча | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Подвижная игра «Охотники и утки». | 1 | 06.12 | Комплекс №2 |
| 39 | Броски мяча в щит кольцо | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». | 1 | 7.12 | Комплекс №2 |
| 40 | Развитие координации движений в играх | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». | 1 | 9.12 | Комплекс №2 |
| 41 | Игры с предметами | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». | 1 | 13.12 | Комплекс №2 |
| 42 | Развитие силы рук | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. | 1 | 14.12 | Комплекс №2 |
| 43 | Строевые упражнения | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. | 1 | 16.12 | Комплекс №2 |
| 44 | Развитие упражнений на равновесие | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Подвижная игра «Охотники и утки». | 1 | 20.12 | Комплекс №2 |
| 45 | Совершенствование двигательных умений и навыков | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Подвижная игра «Охотники и утки». | 1 | 21.12 | Комплекс №2 |
| 46 | Понятие заданных положений . | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафеты. | 1 | 23.12 | Комплекс №2 |
| 47-48- | Игры на развитие внимания . | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафеты. | 2 | 27.12  28.12 | Комплекс №2 |
|  |  | **III ЧЕТВЕРТЬ** |  |  |  |
| 49  50 | Игры на развитие внимания  Преодоление полосы из пяти предметов . | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафеты. | 2 | 10.01    11.01 | Комплекс №2 |
| 51  52  53 | Игры с предметами | Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты. | 3 | 13.01  17.01  18.01 | Комплекс №3  Комплекс №3  Комплекс №3 |
| 54  55  56  57 | Подвижные игры | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».уроке по подвижным играм. | 4 | 20.01  24.01  25.01  27.01 | Комплекс №3 |
| 58  59 | Ведение мяча в движении | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты. | 2 | 31.01  1.02 | Комплекс №3  Комплекс №3 |
| 60  61 | Совершенствование ведения мяча | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафеты. | 2 | 3.02  7.02 | Комплекс №3  Комплекс №3 |
| 62  63 | Ловля и передача мяча в движении | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Охотники и утки». | 2 | 8.02  10.02 | Комплекс №3  Комплекс №3 |
| 64  65 | Совершенствование передачи мяча | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафеты. | 2 | 14.02  15.02 | Комплекс №3  Комплекс №3 |
| 66  67 | Броски мяча в щит ,кольцо . | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Охотники и утки». | 2 | 17.02  21.02 | Комплекс №3  Комплекс №3 |
| 68 | Развитие координации движений в играх . | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». | 1 | 22.02 | Комплекс №3 |
| 69 | Игры с предметами . | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». | 1 | 24.02 | Комплекс №3 |
| 70 | Гимнастика . Инструктаж по ТБ . | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». | 1 | 28.02 | Комплекс №3 |
| 71 | Кувырки в группировке | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. | 1 | 1.03 | Комплекс №3 |
| 72 | Упражнения на развитие равновесия | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. | 1 | 3.03 | Комплекс №3 |
| 73 | Совершенствование кувырков в группировке | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. | 1 | 10.03 | Комплекс №3 |
| 74 | Мост из положения лежа прогнувшись | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. | 1 | 14.03 | Комплекс №3 |
| 75 | Совершенствование стойки на лопатках | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. | 1 | 15.03 | Комплекс №3 |
| 76 | Совершенствование строевых упражнений | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. | 1 | 17.03 | Комплекс №3 |
| 77 | Стойка на лопатках согнув ноги | Строевые упражнения Медленный бег. О. Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У.. Акробатические упражнения. | 1 | 21.03 | Комплекс №3 |
|  |  | **IV ЧЕТВЕРТЬ** |  |  |  |
| 78 | Игры с элементами акробатики | Акробатические упражнения. ОР.У | 1 | 22.03 | Комплекс №3 |
| 79 | Стойка на голове с поддержкой | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. | 1 | 4.04 | Комплекс №3 |
| 80 | Строевые упражнения | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. | 1 | 5.04 | Комплекс №3 |
| 81 | Техника выполнения кувырков в парах | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д). Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. | 1 | 7.04 | Комплекс №4 |
| 82 | Техника опорного прыжка | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д). Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. | 1 | 11.04 | Комплекс №4 |
| 83 | Совершенствование техники опорного прыжка | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д). Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. | 1 | 12.04 | Комплекс №4 |
|  | **ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА** | |  |  |  |
| 84 | Легкая атлетика . Инструктаж по ТБ | Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. | 1 | 14.04 | Комплекс №4 |
| 85 | Бег с изменение скорости и частоты шага | Медленный бег. О.Р.У. Бег на 500 м. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. | 1 | 18.04 | Комплекс №4 |
| 86 | Бег 30-60 м. с максимальной скоростью | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег на 500 м. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. | 1 | 19.04 | Комплекс №4 |
| 87 | Техника финиширования | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег на 500 м. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. | 1 | 21.04 | Комплекс №4 |
| 88 | Метание малого мяча на дальность | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 60 м. Метание мяча. | 1 | 25.04 | Комплекс №4 |
| 89 | Совершенствование метания мяча | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 60 м. Метание мяча. | 1 | 26.04 | Комплекс №4 |
| 90 | Прыжок в длину с разбега | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Бег на 500 м. | 1 | 28.04 | Комплекс №4 |
| 91 | Совершенствование прыжка в длину | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Бег на 500 м. | 1 | 5.05 | Комплекс №4 |
| 92 | Прыжок в высоту с разбега | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в высоту с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. | 1 | 10.05 | Комплекс №4 |
| 93 | Совершенствование прыжка в высоту | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в высоту с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. | 1 | 12.05 | Комплекс №4 |
| 94  95 | Бег с ускорением 30/ 60 м  Бег с ускорением 30/ 60 м | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег на 1500 м. | 2 | 16.05  17.05 | Комплекс №4 |
| 96  97 | Совершенствование техники финиширования | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м. | 2 | 19.05  23.05 | Комплекс №4  Комплекс №4 |
| 98 | Развитие скоростно- силовых качеств | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м. | 2 | 24.05 | Комплекс №4 |

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧАСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ - 4 кл

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Наименование тем** | **Содержание урока** | **Кол-во час** | **Дата проведения** | **Примечания** |
| **1** | **Т.Б. по л\а**  Обучение технике стартового разгона. | Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м. | **1** | 2.09 | Комплекс №1 |
| **2** | Совершенствование техники бега на 60 метров. | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Стартовый разгон. Бег 60 м. | **1** | 6.09 | Комплекс № 1 |
| **3** | **Высокий старт. Бег 30 м.** | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Высокий старт. Бег 30 м. | **1** | 7.09 | Комплекс № 1 |
| **4** | **Стартовый разгон. Бег 60 м.** | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Стартовый разгон. Бег 60 м. | **1** | 9.09 | Комплекс № 1 |
| **5** | **Прыжок в длину (способом согнув ноги).** | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты. | **1** | 13.09 | Комплекс № 1 |
| **6** | **Тройной прыжок с места.** | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Т Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Тройной прыжок с места.ройной прыжок с места. | **1** | 14.09 | Комплекс № 1 |
| **7** | **Тройной прыжок с места.** | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места. | **1** | 16.09 | Комплекс № 1 |
| **8** | **Прыжок в длину (способом согнув ноги).** | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Подвижная игра с элементом легкой атлетики. | **1** | 20.09 | Комплекс № 1 |
| **9** | Учет техники тройного прыжка с места. | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места. | **1** | 21.09 | Комплекс № 1 |
| **10** | Учет техники прыжков в длину. | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты. | **1** | 23.09 | Комплекс № 1 |
| **11** | **Бросок мяча на дальность.** | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча на дальность. Подвижная игра с элементом легкой атлетики. | **1** | 27.09 | Комплекс № 1 |
| **12** | **Бросок мяча на дальность, на точность.** | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча на дальность. Подвижная игра с элементом легкой атлетики. | **1** | 28.09 | Комплекс № 1 |
| **13** | **Медленный бег. Бег 1500 м.** | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 1500 м. Подвижная игра с элементом легкой атлетики. | **1** | 30.09 | Комплекс № 1 |
| **14** | Совершенствование техники метания мяча на точность. | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. метание мяча на точность. Подвижная игра с элементом легкой атлетики. | **1** | 4.10 | Комплекс № 1 |
| **15** | Контроль бега на выносливость. | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 1500 м. Эстафеты. | **1** | 5.10 | Комплекс № 1 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 16 | Т.Б. по подвижным играм. Ведение мяча на месте и в движении. | | Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета. | 1 | 7.10 | **Комплекс №1** |
| 17 | Ловля и передача мяча на месте и в движении. | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Пасовка волейболистов». | 1 | 11.10 | **Комплекс №1** |
| 18 | Техника передачи и ловли мяча | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета. | 1 | 12.10 | **Комплекс №1** |
| 19-  20 | Техника ведения мяча. | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Подвижная игра «Пасовка волейболистов». | 2 | 14.10  18.10 | **Комплекс №1**  **Комплекс №1** |
| 21 | Техника бросков мяча | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета. | 1 | 19.10 | **Комплекс №1** |
| 22 | Техника бросков мяча | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета. | 1 | 21.10 | **Комплекс №1** |
| 23 | Ведение мяча на месте и в движении. | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра «Охотники и утки». | 1 | 25.10 | **Комплекс №1** |
| 24 | Ведение мяча с изменением направления. | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра «Охотники и утки». | 1 | 26.10 | **Комплекс №1** |
| 25  26 | Техника передачи и ловли мяча. Эстафета | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета. | | 2 | 28.10  8.11 | **Комплекс№2** |
| 27  28 | Техника передачи и ловли мяча. Эстафета | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета. | | 2 | 9.11  11..11 | **Комплекс№2** |
| 29  30 | Техника передачи и ловли мяча. Эстафета | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета. | | 2 | 15.11  16.11 | **Комплекс№2** |
| 31  32 | Подвижные  Игры | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета. | | 2 | 18.11  22.11 | **Комплекс№2** |
| 33  34 | Обучение ловли и передачам мяча | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета. | | 2 | 23.11  25.11 | **Комплекс№2** |
| 35  36 | Ловля и передача мяча | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Пасовка волейболистов». | | 2 | 29.11  30.11 | **Комплекс№2** |
| 37  38 | Передача и ловля мяча через сетку. | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Пасовка волейболистов». | | 2 | 02.12  06.12 | **Комплекс№2** |
| 39  40 | Передача и ловля мяча через сетку. | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Пасовка волейболистов». | | 2 | 7.12  9.12 | **Комплекс№2** |
| 41 | Передача и ловля мяча через сетку. | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Пасовка волейболистов». | | 1 | 13.12 | **Комплекс№2** |
| 42 | Совершенствование подачи мяча | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. подача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета. | | 1 | 14.12 | **Комплекс№2** |
| 43 | Пионербол  Правила игры | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. | | 1 | 16.12 | **Комплекс№2** |
| 44 | Переходы во время игры | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Переходы на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Пасовка волейболистов». | | 1 | 20.12 | **Комплекс№2** |
| 45 | Действия игрока на площадке | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Пасовка волейболистов». | | 1 | 21.12 | **Комплекс№2** |
| 46 | Подача мяча. | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. подача мяча с изменением направления. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Пасовка волейболистов». | | 1 | 23.12 | **Комплекс№2** |
| 47  48  49 | Развитие координационных способностей. | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Развитие координационных способностей Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Пасовка волейболистов». | | 3 | 27.01  28.12.  10.01 | **Комплекс№2** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 50 | Развитие координационных способностей. | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Развитие координационных способностей Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Пасовка волейболистов». | 1 | 11.01 | Комплекс № 3 |
| 51 | Развитие координационных способностей. | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Развитие координационных способностей Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Пасовка волейболистов». | 1 | 13.01 | Комплекс № 3 |
| 52 | Развитие координационных способностей. | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Развитие координационных способностей Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Пасовка волейболистов». | 1 | 17.01 | Комплекс № 3 |
| 53 | Игра «Пионербол» | Инструктаж по технике безопасности при занятиях пионерболом. Понятие о технике и тактике игры. Выполнять в совершенстве передачи мяча способом сверху и снизу.Уметь выполнять в группах передачи в колоннах и через сетку.  Сотрудничать с напарником | 1 | 18.01 | Комплекс № 3 |
| 54 | Игра «Пионербол». | Развитие скоростных способностей средствами перемещений в волейболе. Передача мяча сверху и снизу двумя руками. Развитие быстроты. Передача мяча из зон 1,5,6 в 3 зону. Совершенствование техники верхней прямой подачи. | 1 | 20.01 | Комплекс № 3 |
| 55 | Игра «Пионербол». | Совершенствование приема мяча с подачи. Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола «Кто точнее?», | 1 | 24.01 | Комплекс № 3 |
| 56 | Игра «Пионербол». | Правила игры в пионербол, судейство. Учебно-тренировочная игра. | 1 | 25.01 | Комплекс № 3 |
| 57 | Подвижные игры на основе баскетбола | Уметь быстро бегать на короткие дистанции  Выполнять координационные упражнения.  Выполнять прием мяча с подачи  Контрольное упражнение | 1 | 27.01 | Комплекс № 3 |
| 58 | Ловля и передача мяча в движении | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Ловля и передача мяча на месте и в движении. | 1 | 31.01 | Комплекс № 3 |
| 59 | Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Ловля и передача мяча на месте и в движении. | 1 | 1.02 | Комплекс № 3 |
| 60 | Ловля и передача мяча в движении | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Ловля и передача мяча на месте и в движении. | 1 | 3.02 | Комплекс № 3 |
| 61 | Бросок двумя руками от груди. | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. | 1 | 7.02 | Комплекс № 3 |
| 62 | Бросок двумя руками от груди. | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. | 1 | 8.02 | Комплекс № 3 |
| 63 | Ведение мяча на месте | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. | 1 | 10.02 | Комплекс № 3 |
| 64 | Ведение мяча на месте | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. | 1 | 14.02 | Комплекс № 3 |
| 65 | Бросок мяча в кольцо | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. | 1 | 15.02 | Комплекс № 3 |
| 66 | Бросок мяча в кольцо | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. | 1 | 17.02 | Комплекс № 3 |
| 67-  68 | Подвижные игры на основе волейбола | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. | 2 | 21.02  22.02 | Комплекс № 3 |
| 69 | Инструктаж по ТБ. гимнастика | ТБ на уроке по гимнастике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Висы и упоры. | 1 | 24.02 | Комплекс № 3 |
| 70 | Техника акробатических упражнений.. | Ходьба. Бег. ОРУ в движении. 2-3 кувырка вперед;  стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев; полушпагат; мост. | 1 | 28.02 | Комплекс № 3 |
| 71 | Техника акробатических упражнений. | Ходьба. Бег. ОРУ в движении.  Кувырок назад; кувырок вперед; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; мост с помощью и самостоятельно. | 1 | 1.03 | Комплекс № 3 |
| 72 | Оценка техники выполнения акробатических упражнений. | Ходьба. Бег. ОРУ в движении. Кувырок вперед;  стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев; кувырок назад, полушпагат; мост из положения лежа | 1 | 3.03 | Комплекс № 3 |
| 73 | Строевые упражнения.  Висы и упоры. | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». ОРУ с предметами.  Подтягивания в висе. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног.     Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств | 1 | 10.03 | Комплекс № 3 |
| 74 | Строевые упражнения.  Висы и упоры. | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». ОРУ с предметами.   Подтягивание в висе. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Подтягивание в висе. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей. | 1 | 14.03 | Комплекс № 3 |
| 75 | Висы и упоры (оценка техники) | Перестроение из одной шеренги в три уступами. ОРУ с предметами.  Подтягивание в висе лежа на спине. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Подтягивание в висе. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей. | 1 | 15.03 | Комплекс № 3 |
| 76 | Полоса  препятствий. | Строевые  упражнения. Ходьба и  бег. ОРУ. Полоса  препятствий. Игра на внимание | 1 | 17.03 | Комплекс № 3 |
| 77 | Подтягивание в висе. Вис стоя и лежа  Перестроение Повороты | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей.  Подготовка к сдаче норм ГТО. | 1 | 21.03 | Комплекс № 3 |
| 78 | Опорный прыжок, лазание | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату в три приема. Упражнения на брусьях.Опорный прыжок | 1 | 22.03 | Комплекс № 4 |
| 79 | Перелезание через коня | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату в три приема. Упражнения на брусьях. | 1 | 4.04 | Комплекс № 4 |
| 80 | Лазание по канату | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату в три приема. Прыжки через скакалку. | 1 | 5.04 | Комплекс № 4 |
|  |  |  |  |  |  |
|  | легкая атлетика | |  |  |  |
| 81 | Прыжки в высоту | Инструктаж по ТБ Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в высоту | 1 | 7.04 | Комплекс № 4 |
| 82 | Прыжки в высоту с прямого разбега | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в высоту с прямого разбега Эстафеты. | 1 | 11.04 | Комплекс № 4 |
| 83 | Прыжки в высоту «согнув ноги». | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в высоту (способом согнув ноги). Эстафеты. | 1 | 12.04 | Комплекс № 4 |
| 84 | Многоскоки | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Многоскоки с ноги на ногу. | 1 | 14.04 | Комплекс № 4 |
| 85 | Прыжковые упражнения. | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места. | 1 | 18.04 | Комплекс № 4 |
| 86 | Равномерный бег | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Высокий старт. Бег 30м | 1 | 19.04 | Комплекс № 4 |
| 87 | Бег с ускорением. Эстафеты | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Стартовый разгон. Бег 60 м.с ускорением | 1 | 21.04 | Комплекс № 4 |
| 88 | Бег с изменением направления, ритма и темпа. | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 1500 м. Бег с изменением направления, ритма и темпа. | 1 | 25.04 | Комплекс № 4 |
| 89 | Полоса препятствия. | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 1500 м. Полоса препятствия. | 1 | 26.04 | Комплекс № 4 |
| 90 | Развитие выносливости | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 1500 м. Эстафеты. | 1 | 28.04 | Комплекс № 4 |
| 91 | Прыжок в длину | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Эстафеты. | 1 | 5.05 | Комплекс № 4 |
| 92 | Бег 500м –учет. | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Высокий старт. Бег 500м | 1 | 10.05 | Комплекс № 4 |
| 93 | Челночный бег 3\*10м. | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Челночный бег 3\*10м. | 1 | 12.05 | Комплекс № 4 |
| 94 | Ходьба и бег | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Стартовый разгон. Бег 60 м. Ходьба и бег | 1 | 16.05 | Комплекс № 4 |
| 95 | Прыжок в длину с разбега | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега. | 1 | 17.05 | Комплекс № 4 |
| 96 | Метание малого мяча в цель с 3-4м | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Метание мяча на дальность. | 1 | 19.05 | Комплекс № 4 |
| 97 | Метание мяча из разных положений | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Метание мяча из разных положений | 1 | 23.05 | Комплекс № 4 |
| 98 | Эстафеты.  Строевые упражнения  ОРУ | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Эстафеты. Подвижная игра «Мяч на полу». | 1 | 24.05 | Комплекс № 4  Комплекс №4  Комплекс №4 |