# Является частью ООП НОО МБОУ СОШ № 51

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрено на заседании педагогического совета от 31.08.2017 Протокол № 1Внесены изменения решением педагогического совета: от 30.08.2018 Протокол № 1от 30.08.2019 Протокол № 1от 03.04.2020 Протокол № 8от 31.08.2020 Протокол № 1от 22.10.2020 Протокол № 405.11. 2020 Протокол № 6от 25.12. 2020 Протокол № 9 от 29.04. 2021 Протокол № 12 | **Утверждено приказом директора** **МБОУ СОШ № 51** Приказ от 31.08.2017 № 97/1Изменения:Утверждено приказом директора МБОУ СОШ № 51Приказ от 30.08.2018 № 97-одПриказ от 30.08.2019 № 94 -одПриказ от 03.04.2020 № 15-одПриказ от 31.08.2020 №66/1-одПриказ от 22.10.2020 № 116-од, 116/1-од, 116/2-одПриказ от 05.11.2020 № 119-одПриказ от 25.12.2020 № 143Приказ от 29.04.2021 № 35-од |

# Рабочая программа учебного предмета

# «Физическая культура»

# 1-4 классы

Предметная область «Физическая культура»

# Срок освоения – 4 года

# Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты

# 1 класс

У обучающегося будут сформированы:

* основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
* ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
* знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
* развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им.

Обучающийся получит возможность для формирования:

– эмпатии, как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия;

# класс

У обучающегося будут сформированы:

* + внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца

«хорошего ученика»;

* + учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
	+ способность к оценке своей учебной деятельности; установка на здоровый образ

жизни.

Обучающийся получит возможность для формирования:

* + адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;
	+ установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках.

# класс

У обучающегося будут сформированы:

* широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
	+ ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
	+ ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;

Обучающийся получит возможность для формирования:

* + устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения

задач;

* + внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преоблада нии учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
	+ морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям.

# класс

У выпускника будут сформированы:

* + внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца

«хорошего ученика»;

* + широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
	+ учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
	+ ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
	+ способность к оценке своей учебной деятельности;
	+ основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
	+ ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
	+ знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
	+ развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
	+ установка на здоровый образ жизни;
	+ основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровье сберегающего поведения;
	+ чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

Выпускник получит возможность для формирования:

* + внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
	+ выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;
	+ устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения

задач;

* адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;
* положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия

успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;

* + компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
	+ морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
	+ установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и по-

ступках;

* + осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство

как значимую сферу человеческой жизни;

* + эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.

**Метапредметные результаты:**

**Регулятивные универсальные учебные действия**

Обучающийся научится:

# класс

* + принимать и сохранять учебную задачу;
	+ адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
	+ учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;

Обучающийся получит возможность научиться:

* + в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
	+ проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;

# класс

Обучающийся научится:

* + принимать и сохранять учебную задачу;
	+ учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
	+ адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
	+ различать способ и результат действия; Обучающийся получит возможность научиться:
	+ преобразовывать практическую задачу в познавательную;
	+ проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;

# класс

Обучающийся научится:

* + принимать и сохранять учебную задачу;
	+ учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
	+ адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
	+ различать способ и результат действия;
	+ планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
	+ учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
	+ оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;

 Обучающийся получит возможность научиться:

* + в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
	+ проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
	+ преобразовывать практическую задачу в познавательную;
	+ проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
	+ самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.

# класс

Выпускник научится:

* + принимать и сохранять учебную задачу;
	+ учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
	+ планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
	+ учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
	+ осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
	+ оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
	+ адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
	+ различать способ и результат действия;
	+ вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

Выпускник получит возможность научиться:

* + в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
	+ преобразовывать практическую задачу в познавательную;
	+ проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
	+ самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
	+ осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
	+ самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные универсальные учебные действия

# класс

Обучающийся научится:

* + использовать знаково- символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
	+ проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве*;*
	+ осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных

признаков;

* + обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого

ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;

* + устанавливать аналогии.

Обучающийся получит возможность научиться:

* + осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;
	+ осуществлять сравнение, классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций.

# класс

Обучающийся научится:

* + строить сообщения в устной и письменной форме;
	+ осуществлять синтез как составление целого из частей;
	+ проводить сравнение, классификацию по заданным критериям;
	+ строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях.

Обучающийся получит возможность научиться:

* + создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
	+ осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты.

# класс

Обучающийся научится:

* + ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
	+ осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые);
	+ основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
	+ устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
	+ осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза.

Обучающийся получит возможность научиться:

* + осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
	+ осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
	+ строить логическое рассуждение, включающее установление причинно- следственных связей.

# класс

Выпускник научится:

* + осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
	+ осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
	+ использовать знаков символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
	+ проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве*;*
	+ строить сообщения в устной и письменной форме;
	+ ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
	+ основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
	+ осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных

признаков;

* осуществлять синтез как составление целого из частей;
* проводить сравнение, классификацию по заданным критериям;
* устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
* строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении,

свойствах и связях;

* + обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
	+ осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
	+ устанавливать аналогии;
	+ владеть рядом общих приемов решения задач.

Выпускник получит возможность научиться:

* + осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;
	+ записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;
	+ создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
	+ осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
	+ осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
	+ осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
	+ осуществлять сравнение, классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
	+ строить логическое рассуждение, включающее установление причинно- следственных связей;
	+ произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия

# 1 класс

Обучающийся научится:

–слушать и понимать речь других;

–задавать вопросы;

–использовать речь для регуляции своего действия;

–адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач

Обучающийся получит возможность научиться:

– задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;

# класс

Обучающийся научится:

* + использовать речь для регуляции своего действия;
	+ формулировать собственное мнение и позицию;
	+ договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

Обучающийся получит возможность научиться:

* задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;
* осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;

# класс:

Обучающийся научится:

* допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
* контролировать действия партнера;
* строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;

Обучающийся получит возможность научиться:

* учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
* аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
* продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;
* адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.

# класс

Выпускник научится:

* адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя, в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
* допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
* учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
* формулировать собственное мнение и позицию;
* договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
* строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
* задавать вопросы;
* контролировать действия партнера;
* использовать речь для регуляции своего действия;
* адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Выпускник получит возможность научиться:

* учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
* учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
* понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
* аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
* продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;
* с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
* задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;
* осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
* адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.

 **Предметные результаты:**

 Учебный предмет «Физическая культура» направлен на:

1. формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
2. овладение умениями организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
3. формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

***Таблица 17***

|  |
| --- |
| **Знания о физической культуре** |
| **1 класс** |
| Обучающийся научится | Обучающийся получит возможность научиться |
| - ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе). | - выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью; |
| **Способы физкультурной деятельности** |
| **1 класс** |
| Обучающийся научится | Обучающийся получит возможность научиться |
| - отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами; | - 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; |
| **Физическое совершенствование** |
| **1 класс** |
| Обучающийся научится | Обучающийся получитвозможность научиться |
|  - выполнять организующие строевые команды и приемы;  - выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);  - выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности. |  - сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;  - выполнять тестовые нормативы по физической подготовке; |
| **Знания о физической культуре** |
| **1 класс**  |
| Обучающийся научится | Обучающийся получит возможность научиться |
| - ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств; |  - 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 учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности. |
| **Способы физкультурной деятельности** |
| **2 класс** |
| Обучающийся научится | Обучающийся получит возможность научиться |
|  - организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;-измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей. |  -целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;  -выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах. |
| **Физическое совершенствование** |
| **2 класс** |
|  -выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);  -оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);  -выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);  -выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема); |  - выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; -выполнять тестовые нормативы по физической подготовке. |
| **Знания о физической культуре** |
| **3 класс** |
| Обучающийся научится | Обучающийся получит возможность научиться |
| - раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств; – ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие; | - 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 учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности |
| **Способы физкультурной деятельности** |
| **3 класс**  |
| Обучающийся научится | Обучающийся получит возможность научиться |
| - организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками; – измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей. | - целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; – выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушиба. |
| **Физическое совершенствование** |
| **3 класс** |
| Обучающийся научится | Обучающийся получит возможность научиться |
| - выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); – выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема); – выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности. | - выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; – играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам; – выполнять тестовые нормативы по физической подготовке; |
| **Знания о физической культуре** |
| **4 класс** |
| Обучающийся научится | Обучающийся получит возможность научиться |
|  -раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств; – ориентироваться в понятии «физическая подготовка» характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие. | -характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности. |
| **Способы физкультурной деятельности** |
| **4 класс** |
| Обучающийся научится | Обучающийся получит возможность научиться |
|  -измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений;  -вести систематические наблюдения за динамикой показателей. |  -выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах |
| **Физическое совершенствование** |
| **4 класс**  |
| Обучающийся научится | Обучающийся получит возможность научиться |
|  -выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);  -выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема); -выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности |  -играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам; -выполнять тестовые нормативы по физической подготовке; |

**Содержание программы**

1 класс

**Знание о физической культуры**

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

**Способы физкультурной деятельности**

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

**Физическое совершенствование**

**Гимнастика с основами акробатики**

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, переползание поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнение на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

**Легкая атлетика**

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

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

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

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

**Лыжные гонки**

Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением.

**Подвижные игры**

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», « Не урони мешочек», « Петрушка на скамейке», «Пройти бесшумно», «через холодный ручей», игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись –разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк ворву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафеты», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дальше прокатится», «На буксире».

На материале раздела «Спортивные игры».

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

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко-летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось- поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

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

2 класс

**Знание о физической культуре**

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

**Способы физкультурной деятельности**

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

**Физическое совершенствование**

**Гимнастика с основами акробатики**

Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом». Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине – вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3x10, бег с изменением частоты шагов. Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы. Метание малого мяча на дальность из-за головы. Прыжки: на месте и с поворотом на 90 и 100, по разметкам, через препятствие; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

**Лыжные гонки**

Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке. Подъем лесенкой. Торможение плугом.

**Подвижные игры**

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки, желуди, орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет», (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры»:

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

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

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движение мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

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

3 класс

**Знание о физической культуре**

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

**Способы физкультурной деятельности**

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

**Физическое совершенствование**

**Гимнастика с основами акробатики**

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющим темпом ее вращения. Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3м) в два в три приема; передвижение и повороты на гимнастическом бревне.

**Легкая атлетика**

Прыжки в длину и в высоту с прямого разбега, согнув ноги.

**Лыжные гонки**

Передвижение на лыжах: одновременных двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. Повороты переступанием.

**Подвижные игры**

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча.

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр:

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

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек (змейкой), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», Гонка баскетбольных мячей».

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

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

4 класс

**Знание о физической культуре**

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

**Способы физкультурной деятельности**

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

**Физическое Совершенствование**

**Гимнастика с основами акробатики**

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком преход в упор присев, кувырок вперед. Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла – с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик, прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги и вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

**Легкая атлетика**

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.

**Лыжные гонки**

Передвижение на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

**Подвижные игры**

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задание на координацию движение типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укатишься за два шага».

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведение мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам (Мини футбол).

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди поле ведение и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощённым правилам (Мини баскетбол).

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

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № |  **Вид программного материала** |  **Количество часов** |
|  **Класс** |
|  1 |  2 |  3 |  4 |   |
| 1 | Основы знаний о физической культуре |  В процессе урока |
| 1.1 | Спортивные игры | 16 | 9 | 9 | 24 |  |
| 1.2 | Подвижные игры | 23 | 15 | 9 |  |  |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 15 | 14 | 14 | 14 |  |
| 1.4 | Легкая атлетика | 25 | 20 | 26 | 20 |  |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 20 | 10 | 10 | 10 |  |
|  2 | Итого | 99 | 68 | 68 | 68 |  |

# 1 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование разделов и тем** | **Кол-во****часов** |
| **Раздел 1.** **Легкая атлетика – 10 часов** |
| 1. | Т.Б. Объяснение понятия «физическая культура». Правила поведения в спортивном зале и на площадке. Строевые команды. Как возникли физическая культура и спорт.  | 1 |
| 2. | Понятие «низкий старт». Бег 30 м с низкого старта (подготовка к ГТО.) Разучивание игры «Ловишка». Понятие дистанция | 1 |
| 3. | Строевые упражнения, бег 30м. (подготовка к ГТО.) Разучивание игры «Салки с домом». Что такое координация движений. | 1 |
| 4. | Челночный бег» 3\*10м. (подготовка к ГТО) Разучивание игры «Гуси-лебеди» | 1 |
| 5. | Прыжок вверх и в длину с места (подготовка к ГТО). Разучивание игры "Удочка " | 1 |
| 6. | Объяснение значение физкультуры в жизни человека. Совершенствование выполнения строевых упражнений. Разучивание игры «Жмурки». | 1 |
| 7. | Прыжки в длину с места (подготовка к ГТО). Игра «Пятнашки». | 1 |
| 8. | Ознакомление с историей возникновения физкультуры в Древнем мире. Обучение метание мал.мяча на дальность. Разучивание игры «Пятнашки». | 1 |
| 9. | Броски большого мяча (1 кг.) на дальность разными способами | 1 |
| 10. | Метание в цель. Режим дня и личная гигиена. | 1 |
|  | **Подвижные игры с элементами л/атлетики- 4 часа** | 1 |
| 11. | СБУ.Игра «Волк во рву», «Кто быстрее». | 1 |
| 12. | Игра : «Не оступись», «Пятнашки». | 1 |
| 13. | Игра : «Горелки», «Рыбки». | 1 |
| 14. | Игра : «Быстро по местам», «К своим флажкам». |  |
|  | **Раздел 2.****Гимнастика с элементами акробатики- 12 часов** |  |
| 15. | Т.Б. построение в шеренгу и в колонну. Игра «Становись-разойдись». Режим дня и личная гигиена. | 1 |
| 16. | Организующие команды и приемы. Хождение по наклонной гимнастической скамейке. Игра «Проверь себя». Понятие темп и ритм. | 1 |
| 17. | Техника выполнения перекатов. Разучивание игры «Передача мяча в туннеле. | 1 |
| 18. | Перекаты в группировке. | 1 |
| 19. | Перекаты в группировке. | 1 |
| 20. | Техника выполнения кувырка вперед. Объяснение принципов проведения круговой тренировки. Разучивание игры «Мышеловка».  | 1 |
| 21. | Сед ноги врозь, сед углом руки за голову. | 1 |
| 22. | Передвижение по гимнастической стенке. Висы в различных положениях. | 1 |
| 23. | Преодоление полосы препятствий. Эстафеты и игры с бегом. | 1 |
| 24. | Разучивание ходьбы на носках по гимнастической скамейке, контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Кот и мышь». | 1 |
| 25. | Разучивание ходьбы на носках по гимнастической скамейке, контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Кот и мышь» | 1 |
| 26. | Правила поведения в спортивном зале на уроках гимнастики. Разучивание понятий: вис, упор. Обучение упражнению «Вис на гимнастической стенке». Разучивание игры «Совушка». | 1 |
|  | **Подвижные игры с элементами гимнастики- 9 часов** |  |
| 27. | Игры: «У медведя во бору», «Раки». |  1 |
| 28. | Игры: «Тройка», «Бой петухов». |  1 |
| 29. | Игры: Совушка», «Салки-догонялки». |  1 |
| 30. | Игры: «Альпинисты», «Змейка». |  1  |
| 31. | Игры: «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке». |  1 |
| 32. | Игровые задания с использованием строевых упражнений. | 1 |
| 33. | Передвижение по гимнастической стенке. Висы в различных положениях. | 1 |
|  34. | Преодоление полосы препятствий с элементами лазания, пере лазания, переползания.  | 1 |
|  35. | Разучивание ходьбы на носках по гимнастической скамейке, контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Кот и мышь» | 1 |
|  | **Подвижные игры -2 часа** |  |
|  36. | Эстафеты с обручем. Игры: «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка». | 1 |
| 37. | Игры: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка». | 1 |
|  | **Спортивные игры -баскетбол** **10 часов** |  |
| 38. | Техника безопасности при разучивании элементов спортивных игр. Разучивание упражнений с большим мячом. Обучение ловле мяча. Разучивание игры «Охотник и утки». | 1 |
| 39. | Ведение мяча на месте. | 1 |
| 40. | Ловля мяча на месте и в движении. | 1 |
| 41. | Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге. | 1 |
| 42. | Ловля мяча в движении. Игра "Мяч водящему". | 1 |
| 43. | Ведение мяча правой и левой рукой в движении. | 1 |
| 44. | Ведение мяча по прямой (шагом и бегом). Игра "Передай другому". | 1 |
| 45. | Броски в цель (в щит, кольцо, обруч). Передача мяча. | 1 |
| 46. | Ведение мяча в парах. Игра "У кого меньше мячей". | 1 |
| 47. | Броски в цель (в щит, кольцо, обруч). | 1 |
|  | **Лыжная подготовка- 20 часов**  |  |
| 48. | Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Ступающий шаг без палок. | 1 |
| 49. | Скользящий шаг без палок. | 1 |
| 50. | Скользящий шаг без палок. | 1 |
| 51. | Повороты на лыжах переступанием без палок. | 1 |
| 52. | Повороты на лыжах переступанием без палок. | 1 |
| 53. | Повороты на лыжах переступанием без палок. | 1 |
| 54. | Ступающий шаг на лыжах с палками. | 1 |
| 55. | Ступающий шаг на лыжах с палками. | 1 |
| 56. | Ступающий шаг на лыжах с палками. | 1 |
| 57. | Повороты переступанием на лыжах с палками. | 1 |
| 58. | Повороты переступанием на лыжах с палками. | 1 |
| 59. | Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок. | 1 |
| 60. | Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок | 1 |
| 61. | Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками. | 1 |
| 62. | Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками. | 1 |
| 63. | Прохождение дистанции 1 км на лыжах. | 1 |
| 64. | Прохождение дистанции 1 км на лыжах | 1 |
| 65. | Скользящий шаг змейкой. Прохождение дистанции 1км. | 1 |
| 66. | Скользящий шаг змейкой. Прохождение дистанции 1км. | 1 |
| 67. | Скользящий шаг змейкой. Прохождение дистанции 1км. | 1 |
|  | **Элементы спортивных игр. Подвижные игры-****15 часов** |  |
| 68. | Игра "Бой петухов". | 1 |
| 69. | Игра "У медведя во бору", эстафеты с мячом. | 1 |
| 70. | Игра "Змейка". | 1 |
| 71. | Эстафеты с обручем. Игра "Совушка". | 1 |
| 72. | Игра "Не урони мешочек". | 1 |
| 73. | Игра "Альпинисты". | 1 |
| 74. | Игра "Через холодный ручей". | 1 |
| 75. | Игра «Пройди бесшумно». | 1 |
| 76. | Игра «Смена мест». | 1 |
| 77. | Футбол: удар внутренней стороной стопы («Щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача». | 1 |
| 78. | Игра в футбол по упрощенным правилам. | 1 |
| 79. | Игра в футбол по упрощенным правилам. | 1 |
| 80. | Игра с элементами баскетбола: «Брось- поймай». | 1 |
| 81. | Игра с элементами баскетбола: «Выстрел в небо». | 1 |
| 82. | Игры с элементами баскетбола: «Охотники и утки». | 1 |
|  | **Легкая атлетика- 14 часов** |  |
| 83. | Ходьба и бег с изменениями темпа. | 1 |
| 84. | Челночный бег 3\*10м. Игра «Мышеловка». | 1 |
| 85. | Челночный бег 3\*10м. Игра «Мышеловка». | 1 |
| 86. | Бег 30м. (подготовка к ГТО.) Игра "Пятнашки", бег на скорость. | 1 |
| 87. | Бег с эстафетной палочкой. | 1 |
| 88. | Равномерный, медленный бег до 4 мин. | 1 |
| 89. | Равномерный, медленный бег до 4 мин. | 1 |
| 90. | Прыжки в длину с места (подготовка к ГТО.) Игра "Пустое место". | 1 |
| 91. | Прыжки в длину с разбега. Равномерный, медленный бег. | 1 |
| 92. | Метание мяча в горизонтальную цель. Эстафеты с мячами. | 1 |
| 93. | Метание мяча в вертикальную цель. Игра "Точно в мишень". | 1 |
| 94. | Метание мяча на дальность. | 1 |
| 95. | Метание мяча на дальность. | 1 |
| 96. | Бросок набивного мяча (1кг) на дальность. | 1 |
|  | **Подвижные игры с элементами л/атлетики-****3 часа** |  |
| 97. | Игра "Третий лишний". | 1 |
| 98. | Игра "Волк во рву". | 1 |
| 99. | Игра «Кто быстрее». | 1 |

**2 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем** | **Кол-во часов** |
| **Раздел 1. Легкая атлетика – 10 часов** |
| 1. | Т.Б. Возникновение первых спортивных соревнований. Правила поведения в спортивном зале и на площадке. Строевые команды. Повторение пройдённого материала. | 1 |
| 2. | Понятие «низкий старт». Бег 30 м с низкого старта (подготовка к ГТО) Разучивание игры «Ловишка». | 1 |
| 3. | Строевые упражнения, бег 30м. Разучивание игры «Салки с домом». | 1 |
| 4. | Челночный бег» 3\*10м. Разучивание игры «Гуси-лебеди» | 1 |
| 5. | Прыжок вверх и в длину с места (подготовка к ГТО). Разучивание игры «Удочка « | 1 |
| 6. | Объяснение значение физкультуры в жизни человека. Совершенствование выполнения строевых упражнений. Разучивание игры «Жмурки». | 1 |
| 7. | ОРУ с обручем. Прыжки в длину с разбега, прыжки из обруча в обруч. Игра» займи обруч» | 1 |
| 8. | Броски большого мяча (1 кг.) на дальность разными способами | 1 |
| 9. | Метание в цель. Режим дня и личная гигиена. | 1 |
| 10. | Обучение парным упражнениям. Техника прыжка в высоту способом перешагивание. Игра » чехарда» | 1 |
|  | **Гимнастика-14 часов** |  |
| 11. | Развитие гибкости в упражнении "мост". Стойка на лопатках. Игра" кот и мышь" История зарождения древних Олимпийских игр. | 1 |
| 12. | Обучение ходьбе по гимнастической скамейке различными способами. Игра" кот и мышь" | 1 |
| 13. | Развитие координации движений, внимания в лазании по гимнастической скамейке. Повторение упражнения мост" | 1 |
| 14. | Правила поведения в спортивном зале. Развитие внимания, памяти, координации в движении. Игра" что изменилось" | 1 |
| 15. | Развитие координационных способностей. Техника перекатов | 1 |
| 16. | Развитие координации движений, внимания в лазании по гимнастической скамейке. Повторение упражнения мост" | 1 |
| 17. | развитие равновесия в упражнениях "цапля", "ласточка", игра "прокати быстрее мяч" | 1 |
| 18. | повторение строевых упражнений. Развитие гибкости. Развитие прыгучести в эстафете" веревочка под ногами" | 1 |
| 19. | правила безопасности в подвижных играх. Совершенствование строевых упражнений. Развитие координации. Игра "хитрая лиса" | 1 |
| 20. | совершенствование навыков перемещения по гимнастической стенке. Развитие координации в кувырках. Игра" волк во рву" | 1 |
| 21. | совершенствование навыков пере лазания через препятствия и ползания по-пластунски. Повторение кувырков. Игра | 1 |
| 22. | совершенствование упражнений гимнастики. Развитие выносливости в упражнениях полосы препятствий. Игра "салки-выручалки" | 1 |
| 23. | развитие внимания, мышления двигательных качеств посредством акробатических упражнений. Игра | 1 |
| 24. | разучивание эстафет с акробатическими и прикладными гимнастическими упражнениями. Развитие координации. Игры |  |
|  | **Лыжная подготовка-10 часов** |  |
| 25. | Объяснение правил поведения ТБ на уроках лыжной подготовки. Ходьба на лыжах. Игра "по местам" Закаливание организма (обтирание). | 1 |
| 26. | Объяснение значения занятий на лыжах для укрепления здоровья. Закрепление навыков ходьбы на лыжах разными способами. Игра | 1 |
| 27. | Совершенствование умения передвигаться скользящим шагом по дистанции до 1000м. Игра | 1 |
| 28. | Подъем на лыжах различными способами, спуску в основной стойке и торможению палками. Совершенствование скользящего шага | 1 |
| 29. | Освоение техники лыжных ходов | 1 |
| 30. | Совершенствование навыков передвижения попеременным двушажным ходом | 1 |
| 31. | Обучение поворотам приставными шагами. Совершенствование подъема и спуска в основной стойке. Торможение падением | 1 |
| 32. | Торможение лыжами "плугом". Развитие выносливости в движении на лыжах по дистанции 1500м в медленном темпе | 1 |
| 33. | Совершенствование попеременного двушажного лыжного хода, подъемов, спусков, торможение. 1500м. В среднем темпе | 1 |
| 34. | Развитие скоростно-силовых качеств во время прохождения на лыжах 1000м в быстром темпе без учета времени | 1 |
|  | **Элементы спортивных игр. Подвижные игры.****18 часов** |  |
| 35. | Техника безопасности при разучивании элементов спортивных игр. ОРУ с большим мячом. Игра "Вышибалы". Появление мяча, упражнение и игр с мячом. | 1 |
| 36. | ОРУ с большим мячом. Техника броска и ловли мяча. Игра «Вышибалы». | 1 |
| 37. | Техника передач и ловли мяча в парах. Игра «Охотники и утки». | 1 |
| 38. | Спортивная игра: баскетбол. Техника бросков и ловли малого мяча. Игра «Мяч соседу». | 1 |
| 39. | ОРУ с большим мячом. Техника ведения мяча на месте. Игра «Собачка». | 1 |
| 40. | Техника бросков мяча в кольцо, способами «снизу» и «сверху». Игра «Бросок мяча в колонне». | 1 |
| 41. | Упражнения с мячом в парах. Техника ведение мяча с изменением направления движения. Игра «Гонка мячей в колонне». | 1 |
| 42. | Техника ведения мяча с передвижением приставными шагами, с изменением направления движения; бросок в кольцо. Игра «Вышибалы». | 1 |
| 43. | Совершенствование ведения мяча с передвижением приставными шагами, бросок в кольцо. | 1 |
| 44. | Повторение бросков набивного мяча разными способами. Игра" стоп" | 1 |
| 45. | Совершенствование бросков набивного мяча разными способами. Игра | 1 |
| 46. | Совершенствование ОРУ. Эстафеты с мячом "веселые старты" | 1 |
| 47. | Повторение ТБ с мячом. Обучение передачи волейбольного мяча в парах. Игра | 1 |
| 48. | Обучение броскам мяча через сетку двумя руками от плеча, сверху из-за головы, снизу. Игра | 1 |
| 49. | Обучение подачи мяча через сетку из-за головы и одной рукой от плеча. Разучивание игры "пионербол" | 1 |
|  50. | Совершенствование подачи, передачи, бросков и ловли мяча через сетку. Игра "пионербол" | 1 |
| 51. | ТБ при обучении элементам футбола. Спортивная игры: футбол. Техника ведения мяча внутренней и внешней частью стопы по прямой линии, по дуге. Игра «Гонка мячей». | 1 |
| 52. | Техника ведения мяча разными способами с остановками по сигналу и с обводкой стоек. Игра «Слалом с мячом». | 1 |
|  | **Легкая атлетика. Подвижные игры-****16 часов** |  |
| 53. | Повторение ТБ по л/атлетике. Прыжок в длину с места. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. Игра | 1 |
| 54. | Развитие прыгучести в длину с места и с разбега. Игра | 1 |
| 55. | Строевые упражнения. Развитие координации. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Игры-эстафеты с гимнастическими палками. | 1 |
| 56. | Совершенствование бросков мал.мяча в цель. Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин. | 1 |
| 57 | Совершенствование бросков мал.мяча в цель. Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин. | 1 |
| 57. | Разучивание упражнений со скакалкой. Прыжок в высоту способом перешагиванием. Игра. | 1 |
| 58. | техника низкого старта. Развитие скоростных качеств в беге с ускорением.30м. Игра | 1 |
| 59. | Развитие выносливости и быстроты в круговой тренировке. Бег 1000 без учета времени. Игры | 1 |
| 60 | Развитие выносливости и быстроты в круговой тренировке. Бег 1000 без учета времени. Игры | 1 |
| 61. | Развитие внимания, ловкости, быстроты, координации. Эстафеты, игры | 1 |
| 62. | Игры с элементами баскетбола: «Охотники и утки». | 1 |
| 63. | Игра с элементами баскетбола: «Выстрел в небо» | 1 |
| 64. | Игра с элементами баскетбола: «Брось- поймай» | 1 |
| 65. | Игра гонка мячей. | 1 |
| 66. | Игра в футбол по упрощенным правилам. | 1 |
| 67. | Игра « Гонка мячей » | 1 |
| 68. | Игра в футбол по упрощенным правилам. | 1 |

**3 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем** | **Кол-во часов** |
| **Раздел 1. Легкая атлетика – 18 часов** |
| 1. | Правила ТБ на уроках ФК. Строевые упражнения. Содержание комплекса утренней зарядки. Игра "Займи свое место". | 1 |
| 2. | Строевые упражнения, бег 30м с высокого старта. Двухминутный бег. Подвижная игра «Ловишка». | 1 |
| 3. | Бег с высокого старта 30 м, 60м. Игра «Салки с домом». | 1 |
| 4. | Техника челночного бега. Контроль двигательных качеств: челночный бег 3\*10м. | 1 |
| 5. | Техника прыжков вверх и в длину с места. Игра "Удочка". | 1 |
| 6. | Строевые упражнения. Прыжок в длину с места. Игра "Жмурки". | 1 |
| 7. | Медленный бег до 6 минут. Метание малого мяча с трех шагов разбега. Игра "Метатели". | 1 |
| 8. | Медленный бег в течение 6 минут. СБУ в эстафете. | 1 |
| 9. | Бег на 30 м с высокого старта. Игра "Волк во рву". | 1 |
| 10. | ТБ в спортивном зале и во время упражнений со спортивным инвентарём. ОРУ. Игра "Охотник и зайцы" | 1 |
| 11. | Строевые упражнения. Подтягивание на перекладине. Игра "Море волнуется". | 1 |
| 12. | Упражнениям в паре. Подъем туловища за 1 мин. Игра "Отгадай, чей голосок ". | 1 |
| 13. | Упражнениям с гимнастической палкой. Подтягивание на перекладине. Эстафеты с гимнастической палкой. | 1 |
| 14. | Прыжки в длину с разбега. Подготовка к ГТО. Игра "Ноги на весу". | 1 |
| 15. | ОРУ с обручем. Отжимания от пола. Эстафеты с обручем. | 1 |
| 16. | Упражнения на гимнастических скамейках. Виды физических упражнений. Игра "Удочка". | 1 |
| 17. | Полоса препятствий. Приседания. Игра "Вороны и воробьи". | 1 |
| 18. | Эстафеты со спортивным инвентарем. "Веселые старты". | 1 |
| **Раздел 2.** **Гимнастика с элементами акробатики– 14 часов** |
| 19. | ТБ при проведении занятий по гимнастике в спортивном зале. Упражнения на гимнастической стенке.  | 1 |
| 20. | ОРУ с гимнастической палкой. Техника перекатов.  | 1 |
| 21. | Техника кувырка вперед. ОРУ. Круговая тренировка.  | 1 |
| 22. | Техника упражнений: "Стойка на лопатках", "Кувырок вперед.  | 1 |
| 23. |  Техника упражнений на гимнастической скамейке, упражнения на гибкость.  | 1 |
| 24. | Лазания по наклонной гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку; упражнение "Мост".  | 1 |
| 25. | Техника упражнения "Мост".  | 1 |
| 26. | Техника переката назад в группировке и кувырка назад.  | 1 |
| 27. | Личная гигиена человека. Ходьба по гимнастической скамейки с поворотами. Лазанье и перелезанье по гимнастической стенке | 1 |
| 28. | Кувырки вперед и назад.  | 1 |
| 29. | Перелезания через препятствия и ползанья "по-пластунски". Повторение кувырка в сторону.  | 1 |
| 30. | ОРУ с предметами. Эстафета с предметами.  | 1 |
| 31. | Эстафета с акробатическими и прикладными гимнастическими упражнениями.  | 1 |
| 32. | Закрепление разученных раннее ОРУ с предметом; игровых действий, эстафет с предметами.  | 1 |
| **Раздел 3. Лыжная подготовка – 10 часов** |
| 33. |  ТБ при поведении урока по лыжной подготовке. Ходьба на лыжах.  | 1 |
| 34. |  Ходьба на лыжах ступающим и скользящим шагом.  | 1 |
| 35. |  Подъемы на склон и спуск в низкой стойке без палок. Скользящий шаг на лыжах. | 1 |
| 36. | Прохождение дистанции скользящим шагом. Закаливание организма. | 1 |
| 37. | Техника торможения и поворотов при спуске на лыжах с палками и без. Прохождение дистанции 1.5 км в медленном темпе. Игра «Кто дольше прокатится». | 1 |
| 38. | Передвижения попеременным двухшажным ходом 1 км.  | 1 |
| 39. | Повороты на лыжах «упором». Передвижения одновременным двухшажным ходом 1 км. | 1 |
| 40. | Передвижения на лыжах с палками, с чередованием ходов во время прохождения дистанции 1.5 км.  | 1 |
| 41. | Прохождения дистанции на лыжах 1.5 км в быстром темпе без учета времени.  | 1 |
| 42. | Подвижные игры на лыжах и без лыж. | 1 |
| **Раздел 4 - Элементы спортивных игр. Подвижные игры****18 часов** |
| 43. | Техника безопасности при разучивании элементов спортивных игр. ОРУ с большим мячом. Игра "Вышибалы". Игра «Горячая картошка». | 1 |
| 44. | ОРУ с большим мячом. Техника броска и ловли мяча. Техника передач и ловли мяча в парах. Игра «Вышибалы». | 1 |
| 45. | Спортивная игра: баскетбол. Техника бросков и ловли малого мяча. Техника ведения мяча на месте и в кольцо. Игра «Мяч соседу». | 1 |
| 46. | Техника бросков мяча в кольцо, способами «снизу» и «сверху». Игра «Бросок мяча в колонне». | 1 |
| 47. | Эстафеты с ведением, передачей мяча, броском в корзину. | 1 |
| 48. | ТБ на уроках с мячом. Спортивная игра: волейбол. Техника передачи волейбольного мяча в парах, броски и ловля мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч». | 1 |
| 49. | Техника бросков мяча через сетку. Игра "Пионербол". | 1 |
| 50. | ТБ при обучении элементам футбола. Спортивная игры: футбол. Техника ведения мяча внутренней и внешней частью стопы по прямой линии, по дуге. Игра «Гонка мячей». | 1 |
| 51. | Техника ведения мяча разными способами с остановками по сигналу и с обводкой стоек. Игра «Слалом с мячом». | 1 |
| 52. | Игра "Что изменилось?". | 1 |
| 53. | Игра "Увертывайся от мяча". | 1 |
| 54. | Игра "Мышеловка". | 1 |
| 55. | Игра "Кот и мышь". | 1 |
| 56. | Игра "Прокати быстрее мяч"; «Футбольный бильярд». | 1 |
| 57. | Игра «Пустое место». |  |
| 58. | Игра «Вышибалы»; «Третий лишний». | 1 |
| 59. | Игра «Одиннадцать»; «Рыбак и рыбка». | 1 |
| 60. | Игра «Третий лишний»; «Вышибалы». | 1 |

|  |
| --- |
| **Раздел 6. Легкая атлетика – 8 часов** |
| 61. | ТБ при занятиях по легкой атлетике. Техника прыжка в длину с места. Подтягивания на перекладине.  | 1 |
| 62. | Прыжок в длину с места. Подготовка к ГТО Прыжки через низкие барьеры. Игра «Дни недели». | 1 |
| 63. | Строевые упражнения. Физическая нагрузка и ее влияние на ЧСС. Техника прыжка в длину с разбега. Игры-эстафеты с гимнастическими палками. | 1 |
| 64. | Техника высокого и низкого старта. Бег на 30 м.  | 1 |
| 65. | Челночный бег 3\*10м. Эстафета с преодолением полосы препятствий. Игра «Ровным кругом». | 1 |
| 66. | Бега на длительное время; техника метания малого мяча на дальность. Контроль за развитием двигательных качеств: метание на дальность. Игра «Море волнуется». | 1 |
| 67. | Бег 1000 м. без учета времени. Игра «Вороны и воробьи».  | 1 |
| 68. | «Веселые старты» с бегом, прыжками, метанием. | 1 |

**4 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем** | **Кол-во часов** |
| **Раздел 1. Легкая атлетика – 12 часов** |
| 1. | ПравилаТБ на уроках легкой атлетики на улице и в зале. Сдача рапорта дежурным. Построение в шеренгу, колонну, выполнение строевых команд. Содержание комплекса утренней гимнастики. Игра «Салки» | 1 |
| 2. | Строевые упражнения; прыжки в длину с места. Развитие выносливости в медленном трехминутном беге. Игра «Ловишка». Теория "Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. | 1 |
| 3. | Техника челночного бега. Контроль двигательных качеств: челночный бег 3\*10м (Подготовка к ГТО). Игра «Гуси-лебеди» | 1 |
| 4. | Техника бега. Развитие силы и ловкости в прыжках в длину с места (Подготовка к ГТО). Игра «Удочка». | 1 |
| 5. | Развитие внимания, координации, ориентировке в пространстве в строевых упражнениях. Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места. Игра «Жмурки». | 1 |
| 6. | Развитие выносливости в медленном беге до 6 минут. Контроль двигательных качеств: метание на дальность. Развитие двигательных качеств посредством игры «Подвижная цель» Развитие выносливости в медленном беге до 6 минут. Контроль двигательных качеств: метание на дальность. Развитие двигательных качеств посредством игры «Подвижная цель». | 1 |
| 7. | Взаимосвязь физической подготовки с развитием систем дыхания и кровообращения. Контроль двигательных качеств: бег 1 км без учета времени (Подготовка к ГТО). Разучивание беговых упражнений в эстафете. | 1 |
| 8. | Специальные беговым упражнениям. Развитие силы, скорости в беге на 30 м. Игра «Третий лишний». | 1 |
| 9. | Контроль двигательных качеств: бег на 30 м с высокого старта. Развитие двигательных качеств посредством игр. | 1 |
| 10. | Специальные беговым упражнениям. Развитие силы, скорости в беге на 60 м (Подготовка к ГТО). | 1 |
| 11. | Специальные беговым упражнениям. Развитие силы, скорости в беге на 100 м (Подготовка к ГТО). | 1 |
| 12. | Специальные беговым упражнениям. Развитие силы, скорости в беге на 400 м (Подготовка к ГТО). | 1 |
| **Раздел 2. Гимнастика – 15 часов** |
| 13. | Правила поведения в спортивном зале на уроках гимнастики. Повторение висов, упоров. Разучивание дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой. Развитие внимания, памяти в игре «Что изменилось» | 1 |
| 14. | ОРУ с обручем; пролезание в обруч разными способами. Теория " Правило предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями". | 1 |
| 15. | Упражнения на гимнастических скамейках. Ползанье по гимнастической скамейке, приседание. Контроль двигательных качеств: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Игра «Удочка». | 1 |
| 16. |  Основные видов деятельности на полосе препятствий. Контроль двигательных качеств: приседание (Подготовка к ГТО). Игра «Вороны и воробьи». | 1 |
| 17. | Упражнения и заданий в парах; метание мал.мяча в цель. Игра «Чехарда». | 1 |
| 18. | Развитие двигательных качеств: выносливости, ловкости, быстроты в эстафетах «Веселые старты». | 1 |
| 19. | Развитие внимания, памяти в игре «Что изменилось». | 1 |
| 20. | Упражнения акробатики: группировка, перекаты. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в игре «Увертывайся от мяча». | 1 |
| 21. | Кувырок вперед. Развитие координации, ловкости, внимания в серии кувырков вперед. Игра «Мышеловка». | 1 |
| 22. | Упражнения «стойка на лопатках»; кувырка вперед; серии кувырков вперед. Игра «Посадка картофеля». | 1 |
| 23. | Упражнения «мост»; «стойка на лопатках». Выполнение упражнений акробатики в разных сочетаниях. Игра «Кот и мышь». | 1 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Лазанье по гимнастической стенке. |  |
| 24. | Развитие координации, ловкости при ходьбе по гимнастической скамейке различными способами. Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя Подготовка к ГТО). Игра «Кот и мышь» | 1 |
| 25. | Лазание по наклонной гимнастической скамейке с переходом на гим. стенку; упражнения «мост». Игра «Мышеловка». Игра на внимание «Класс» | 1 |
| 26. | Перекат назад в группировке и кувырка назад. Выполнения нескольких упражнений акробатики подряд. Игра «Хитрая лиса» | 1 |
| **Раздел 3. Лыжная подготовка – 10 часов** |
| 27. | Правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря. Движение на лыжах ступающим и скользящим шагом по дистанции с переменной скоростью. | 1 |
| 28. | Ходьба на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом. Теория "Закаливание организма". |  1 |
| 29. | Попеременный двушажный ход на лыжах с палками. | 1 |
| 30. | Попеременный двушажный ход на лыжах с палками. | 1 |
| 31. | Одновременный одношажный ход. Развитие выносливости в ходьбе по дистанции 1 км со средней скоростью. | 1 |
| 32. | Одновременный одношажный ход. Развитие выносливости в ходьбе по дистанции 1.5 км со средней скоростью. | 1 |
| 33. |  Ходьба на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом. | 1 |
| 34. | Ходьба на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом. Игра «Перестрелка» | 1 |
| 35. | Попеременный двушажный ход на лыжах с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км. Игра «Прокатись через ворота» | 1 |
| 36. | Одновременный одношажный ход. Развитие выносливости в ходьбе по дистанции 1 км со средней скоростью. | 1 |
| **Раздел 4. Подвижные игры с элементами баскетбола – 16 часов** |
| 37. | Правилами безопасности при разучивании элементов баскетбола Разучивание ОРУ с большим мячом. Бросок и ловля мяча. Игра «Вышибалы» | 1 |
| 38. | Передача и ловля мяча в парах. Теория "История развития ФК в России в 19 в., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. | 1 |
| 39. | Передача и ловля мяча в парах. Игры «Передал -садись», «Охотники и утки» | 1 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 40. | Разучивание упражнений с мал. мячами. | 1 |
| 41. | Разучивание упражнений с мал. мячами. Броски и ловли мал. мяча. | 1 |
| 42. | Упражнения с бол. мячом. | 1 |
| 43. | ОРУ с большим мячом. Бросок и ловля мяча. Игра «Вышибалы» | 1 |
| 44. | Передача и ловля мяча в парах. Игры «Переда л-садись», «Охотники и утки» | 1 |
| 45. | Разучивание упражнений с мал. мячами. Броски и ловли мал. мяча. Разучивание игры «Чья команда быстрее осалит игроков» | 1 |
| 46. | Упражнения с бол. мячом. Развитие внимания, координации в упражнениях с мячом у стены. Повторение ведение мяча на месте. | 1 |
| 47. | Ведение мяча на месте и в движении по прямой, с изменением направления, «змейкой». Разучивание игры «Мяч ловцу» | 1 |
| 48. | Ознакомление с передвижениями баскетболиста в игре. Обучение поворотам на месте с мячом в руках. Ведение мяча в движении. Игра «Мяч ловцу» | 1 |
| 49. | Броски мяча в кольцо способами «снизу» и «сверху» после ведения. Повторение передачи мяча в движении. Игра «Попади в кольцо» | 1 |
| 50. | Баскетбольные упражнения с мячом в парах; ловля и передача мяча в движении; бросок в кольцо. Игра «Гонка мячей в колонне» | 1 |
| 51. | Броски набивного мяча разными способами. Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Игра «Горячая картошка» | 1 |
| 52. | Эстафеты с ведением, передачей мяча, броском в корзину. Развитие быстроты, ловкости, внимания, координации в эстафетах с мячом | 1 |
| **Раздел 5. Подвижные игры с элементами волейбола – 8 часов** |
| 53. | ТБ на уроках с мячом. Передачи волейбольного мяча в парах, броски и ловлю мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч» | 1 |
| 54. | Броски мяча через сетку разными способами. Ловля мяча с последующими прыжками в два шага к сетке. Игра «Выстрел в небо» | 1 |
| 55. | Подача мяча через сетку двумя руками из-за головы и одной рукой от плеча. Контроль двигательных качеств: отжимание от пола. Игра «Гонка мячей» | 1 |
| 56. | Подача, передача, броски и ловли мяча через сетку. Развитие внимания, ловкости, силы броска в игре «Пионербол» | 1 |
| 57. | Обучение положению рук и ног при приеме и передаче мяча сверху и снизу. Повторение приседание. Игра «Пионербол» | 1 |
| 58. | Упражнения в парах: верхняя передача с собственным подбрасывание; прием сверху, и передача после набрасывания партнером. Игра «Пионербол» | 1 |
| 59. | Упражнения в парах: нижняя передача с собственным подбрасывание; прием снизу, и передача после набрасывания партнером. Контроль за развитием двигательных качеств: приседание. Игра «Пионербол» | 1 |
| 60. | Обучение нижней прямой подаче. Развитие координации, ловкости в упражнениях с элементами волейбола. Игра «Пионербол» | 1 |
| **Раздел 6. Легкая атлетика – 8 часов** |
| 61. | Повторение ТБ по легкой атлетике. Прыжок в длину с места. Теория "Характеристика основных способов регулирование физической нагрузки". | 1 |
| 62. | Доврачебная помощь при легких травмах. Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Повторение прыжков через низкие барьеры. Игра «Дни недели». | 1 |
| 63. | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (Подготовка к ГТО). Годовая контрольная работа. | 1 |
| 64. | Развитие двигательных качеств во время выполнения упражнений полосы препятствий. Техника челночного бега (Подготовка к ГТО). Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30м. Игра «Золотые ворота» | 1 |
| 65. | Развитие выносливости посредством бега, прыжков. Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3\*10м (Подготовка к ГТО). Эстафета с преодолением полосы препятствий. Игра малой подвижности «Ровным кругом» | 1 |
| 66. | Бег на длительное время; метание мал. мяча на дальность. Контроль за развитием двигательных качеств: метание на дальность. Игра «Море волнуется». | 1 |
| 67. | Развитие выносливости и быстроты в круговой тренировке. Контроль за развитием двигательных качеств: бег 1000м без учета времени (Подготовка к ГТО). Игра «Вороны и воробьи». | 1 |
| 68. | Развитие внимания, ловкости, быстроты, координации движений в эстафетах «Веселые старты» с бегом, прыжками, метанием. | 1 |