

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа начального общего образования физической культуре для 1-4 класса разработана на основе авторской программы «Физическая культура»: программа: 1- 4/ В.И.Лях классы-2019г. и с учетом примерных основных образовательных программ ФГОС НОО и в соответствии с Вариантом 1 перспективного учебного плана уровня начального общего образования для общеобразовательных классов (пятидневная учебная неделя).

Рабочая программа рассчитана на 405 часов за весь курс обучения (3 ч в неделю):

1 классе – 99 часов; 2-102 ч., 3 класс - 102 ч., 4 класс- 102 ч.

Для реализации программы используются учебники:

В.И. Лях, Физическая культура, 1-4 класс. М.: Просвещение, 2018г.

**Цели изучения учебного предмета:**

* укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия; содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
* формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
* овладение школой движений;
* развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
* формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
* выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
* формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
* приобщения к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
* воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Личностные, метапредметные и предметные результаты**

**1 класс**

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

• формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

• формирование уважительного отношения к культуре других народов;

• развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

• развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

• развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

• развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

• формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

• формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

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

1. овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
2. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
3. определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
4. готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
5. овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

• овладение базовыми предметными и межпредметнымипонятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты**

* формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы;
* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка.):
* Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием.

**2 класс**

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

• формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

• формирование уважительного отношения к культуре других народов;

• развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

• развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

• развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

• развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

• формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

• формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися

содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

1. овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
2. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
3. определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
4. готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
5. овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

• овладение базовыми предметными и межпредметнымипонятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты**

• формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, эмоциональное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы;

* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, подвижные игры ит.д.):
* формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием.

**3 класс**

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

• формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

• формирование уважительного отношения к культуре других народов;

• развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

• развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

• развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

• развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

• формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

• формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

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

1. овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
2. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
3. определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
4. готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
5. овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

• овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты**

* формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное,), о физической культуре;
* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, подвижные игры и т.д.):
* формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

**4 класс**

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

• формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

• формирование уважительного отношения к культуре других народов;

• развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

• развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

•развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

• развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

• формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

• формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметнымирезультатами** освоения учащимисясодержания программы по физической культуре являются следующие умения:

1. овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
2. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
3. определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
4. готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
5. овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

• овладение базовыми предметными и межпредметнымипонятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты**

• формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры ит.д.):
* формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.).

**Приоритеты воспитания**

Целевые **приоритеты воспитания** обучающихся направлены на формирование социально значимых, ценностных отношений:

- к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;

- к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогу его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;

- к своему отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;

- к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;

- к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;

- к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;

- к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;

- к здоровью как залогу долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;

- к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;

- к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

**Планируемые результаты обучения**

**Двигательные умения, навыки и способности:**

* **В циклических и ациклических локомоциях:** правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бегать в равномерном темпе до 8 мин.; стартовать из различных исходных положений; отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 4-5 шагов; преодоление с помощью бега и прыжков полосу из 3-4 горизонтальных и вертикальных препятствий ; прыгать в глубину; прыгать в высоту с прямого разбега через неподвижную и качающуюся скакалку; прыгать с поворотом на 90,180 градусов.
* **В метании на дальность и на меткость:** метать небольшие предметы и мяча до 150 граммов на дальность с места правой и левой рукой; толкам и метать набивной мяч массой до 1 кг двумя руками из различных исходных положений (снизу, от груди); метать малым мячом в горизонтальную и вертикальную цель (гимнастический обруч), установленную на расстоянии 3-4 м.
* **В гимнастических и акробатических упражнениях:** ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 2 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большими и малыми мячами, палкой с соблюдением правильной осанки); лазать по гимнастической стенке, гимнастической скамейке, канату и др. на расстоянии 4 м; выполнять кувырок вперёд, стойку на лопатках согнув ноги в перекат вперёд в упор присев, кувырок в сторону; ходить по гимнастической скамейке на носках, с переступанием предметов и поворотов на двух ногах; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 2 класса; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд; в положении наклона туловища вперёд, ноги прямые, касаться пальцами рук пола.
* **В подвижных играх:** уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом: держание, передачи на расстоянии до 5 м, ловля, ведение на месте, в ходьбе и беге, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну игру, комплексно воздействующих на организм («Пионербол», «перестрелка», «Борьба за мяч», мини-футбол).
* **Физическая подготовленность:** показать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей (табл. №1).
* **Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:** самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры; применять рекомендованные для учащихся 2 класса подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.
* **Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр, выполнения других заданий.

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физическойкультуры.

**Учащиеся должны знать:**

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;

- о способах и особенностях движений, передвижений;

- о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшегоконтроля за деятельностью этих систем;

- о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;

- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;

- о причинах травматизма на занятиях физической культуры;

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;

- о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;

- об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;

- о физических качествах и общих правилах их тестирования.

**Легкоатлетические упражнения**

1. Технику безопасности на уроках легкой атлетики.

2. Правильно выполнять основы движений в ходьбе, беге, прыжках.

**В гимнастических и акробатических упражнениях:**

1.Технику безопасности на занятиях гимнастикой.

2.Знать названия снарядов и гимнастических элементов.

3.Ходить, бегать и прыгать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма.

4.Выполнять строевые упражнения

5.Лазать по гимнастической лестнице, стенке.

6.Выполнять перекаты в группировке.

7.Выполнять кувырок вперед, кувырок назад.

8.Осуществлять опорный прыжок с мостика через козла высотой 100 см.

9.Ходить по бревну с выполнением поворотов, приседаний и переходов.

10.Прыгать через скакалку.

11.Выполнять висы и упоры.

**В подвижных играх:**

1. Названия и правила игры.

2. Технику безопасности на уроках подвижных игр.

3. Знать правила подвижных игр с бегом, прыжками, метаниями.

**В «Русской лапте»:**

1. Технику безопасности на занятиях «русской лаптой».

2. Знать технику передачи теннисного мяча в парах

3. Знать правила игры в «русскую лапту».

**В подвижных играх на свежем воздухе.**

1. Знать технику безопасности на занятиях подвижными играми на свежем воздухе.

2. Знать основные требования к одежде и обуви во время занятий на улице.

3. Знать требования к температурному режиму.

4. Знать названия и правила игр.

**Уметь и иметь представление:**

• О физиологических основах деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

• О правилах использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

• О правилах личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

• Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;

• О способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;

• Об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;

• О физических качествах и общих правилах их тестирования;

• О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

**Уметь:**

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

- выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;

- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;

- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой.

**Легкоатлетические упражнения**

3. Правильно выполнять основы движений в ходьбе, беге, прыжках.

4. Бегать по дорожке стадиона с максимальной скоростью до 60 м.

5. Бегать в равномерном темпе до 10 мин.

6. Прыгать в высоту с прямого и бокового разбега.

7. Владеть техникой метания мяча.

8. Метать мяч на дальность.

9. Метать мяч в цель.

**В гимнастических и акробатических упражнениях:**

1. Ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма.

2. Выполнять строевые упражнения.

3. Лазать по гимнастической лестнице, стенке.

4. Выполнять перекаты в группировке.

5. Выполнять кувырок вперед, кувырок назад.

6. Осуществлять опорный прыжок с мостика через козла высотой 100 м.

7. Ходить по бревну с выполнением поворотов, приседаний и переходов.

8. Прыгать через скакалку.

**9.** Выполнять висы и упоры.

**В подвижных играх:**

1. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.

2. Владеть мячом: ловле, броску и передачи.

3. Играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка («Пионербол», «Борьба за мяч», «Перестрелка», мини-баскетбол).

**В «Русской лапте»:**

1. Уметь выполнять передачу теннисного мяча в парах.

2. Уметь метать мяч на точность.

3. Уметь играть в «русскую лапту» по упрощенным правилам.

**В подвижных играх на свежем воздухе.**

1. Уметь преодолевать расстояния с равномерной скоростью до 1500 м.

2. Знать названия и правила игр.

3. Играть в зимние игры «Хоккей», «Засада», «Льдинка», «Белые медведи», «Два мороза».

**Демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с | 6.5 | 7,0 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см  Сгибание рук в висе лежа (кол-во раз) | 130  5 | 125  4 |
| К выносливости | Бег 1000 м  Кроссовый бег 1, 5 км  Плавание произвольным стилем 25 м | Без учета времени  Без учета времени  Без учета времени | |
| К координации | Челночный бег 3х10 м, с | 11,0 | 11,5 |

**Тематический план**

**1 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел/тема | Количество часов, предусмотренное на изучение раздела/ темы программой (примерной или авторской) | Количество часов, предусмотренное на изучение раздела/темы рабочей программой |
| 1. | Основы знаний о физической культуре | 4 | 4 |
| 2. | Подвижные игры | 38 | 38 |
| 3. | Гимнастика с элементами акробатики | 17 | 27 |
| 4. | Легкоатлетические упражнения | 20 | 30 |
| 5. | Плавание «Жизненно важное умение» | 10 | Отсутствуют технические условия |
| 6. | Лыжные гонки «Все на лыжи!» | 10 | Отсутствуют материальные условия |
| **всего** |  | **99** | **99** |

**2 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел/тема | Количество часов, предусмотренное на изучение раздела/ темы программой (примерной или авторской) | Количество часов, предусмотренное на изучение раздела/темы рабочей программой |
| 1. | Основы знаний о физической культуре | 4 | 4 |
| 2. | Подвижные игры | 38 | 38 |
| 3. | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | 18 |
| 4. | Лёгкоатлетические упражнения | 16 | 21 |
| 5. | Спортивные и подвижные игры на свежем воздухе | 16 | 21 |
| 6. | Лыжные гонки «Все на лыжи!» | 5 | Отсутствуют технические условия |
| 7. | Плавание «Жизненно важное умение» | 5 | Отсутствуют материальные условия |
| **всего** |  | **102** | **102** |

**3 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел/тема | Количество часов, предусмотренное на изучение раздела/ темы программой (примерной или авторской) | Количество часов, предусмотренное на изучение раздела/темы рабочей программой |
| 1. | Основы знаний о физической культуре | 4 | 4 |
| 2. | Подвижные игры | 38 | 38 |
| 3. | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | 18 |
| 4. | Лёгкоатлетические упражнения | 16 | 21 |
| 5. | Спортивные и подвижные игры на свежем воздухе | 16 | 21 |
| 6. | Лыжные гонки «Все на лыжи!» | 5 | Отсутствуют технические условия |
| 7. | Плавание «Жизненно важное умение» | 5 | Отсутствуют материальные условия |
| **всего** |  | **102** | **102** |

**4 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел/тема | Количество часов, предусмотренное на изучение раздела/ темы программой (примерной или авторской) | Количество часов, предусмотренное на изучение раздела/темы рабочей программой |
| 1. | Основы знаний о физической культуре | 4 | 4 |
| 2. | Подвижные игры | 38 | 38 |
| 3. | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | 18 |
| 4. | Лёгкоатлетические упражнения | 16 | 21 |
| 5. | Спортивные и подвижные игры на свежем воздухе | 16 | 21 |
| 6. | Лыжные гонки «Все на лыжи!» | 5 | Отсутствуют технические условия |
| 7. | Плавание «Жизненно важное умение» | 5 | Отсутствуют материальные условия |
| **всего** |  | **102** | **102** |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**1 класс (99 ч)**

**Знания о физической культуре (4 ч)**

Когда и как возникла физическая культура. Символика Олимпийских игр. Строение тела. Орган осязания кожа. Уход за кожей. Правила личной гигиены. Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка ее влияние на самочувствие работоспособность человека. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом в помещении. Примеры измерения пульса до, во время занятий и после физических нагрузок. Техника безопасности на спортивной площадке, спортивном зале.Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Измерение частоты сердечных сокращений вовремя и после выполнения физических упражнений. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.Комплексы упражнений на развитие физических качеств.Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Гимнастика с основами акробатики «Бодрость, грация, координация» (27 ч)**

*Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости:* общеразвивающие упражнения с боль­шими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем, флажками.

*Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей:* группировка; перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.

*Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей:* упражнения в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног.

*Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильную осанку:* лазанье по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелазание через горку матов и гимнастическую скамейку.

*Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей:* перелезание через гимнастического коня.

*Освоение навыков равновесия:* стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°; ходьба по рейке гимнастической скамейки.

*Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей:* шаг с приско­ком; приставные шаги; шаг галопа в сторону. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейке и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.

*Освоение строевых упражнений:* основная стойка; построение в ко­лонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по за­ранее установленным местам; размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс стой!».

*Освоение общеразвивающих упраж­нений без предметов, развитие ко­ординационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки:* основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.

**Легкая атлетика «Бег, ходьба, прыжки, метание» (30 ч)**

*Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей:* обычная, на носках, на пятках, в полуприсяде, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом.

Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2—3 препятствий по разметкам.

*Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных спо­собностей:* обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.); по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3x5, 3х10м; эстафеты с бегом на скорость.

*Совершенствование навыков бега и развитие выносливости:* равномерный, медленный до 3 мин. Кросс по слабопе­ресеченной местности до 1 км.

*Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей:* Эстафеты «Смена сторон», «Круговая эстафета» (расстояние 5-15 м). Бег с ускорением от 10 до 15 м Соревнования (до 60 м).

*Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и коорди­национных способностей:* на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперед на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, веревочку (высота 30— 40 см) с 3—4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку, многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге.

*Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и коорди­национных способностей:* игры с прыжками с использованием скакалки.

*Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и коорди­национных способностей:* метание малогомячас места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель

(2x2 м) с расстояния 3—4 м.

Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность.

*Самостоятельные занятия:* равномерный бег (до 6мин). Соревнования на короткие дистанции (до 30м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).

**Подвижные и спортивные игры «Играем все!». (38 ч)**

**Спортивные игры и подвижные игры на свежем воздухе.**

*Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве:* «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки».

*Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве:* «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».

*Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ве­дении мяча:* ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге.

*Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию па­раметров движений, ре­акции, ориентированию в пространстве:* «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».

*Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей:* «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель».

**2 класс**

**Знания о физической культуре (4 ч)**

Когда и как возникли физическая культура и спорт. Олимпийские чемпионы по разным видам спорта. Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями, выполнение закаливающих процедур, использование естественных сил природы. Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота. Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Специальные упражнения для органов зрения. Местонахождение головного и спинного мозга в организме человека. Как правильно дышать при различных физических нагрузках. Рекомендации по правильному усвоению пищи. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (на открытом воздухе, при различных погодных условиях). Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение).Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Гимнастика с основами акробатики «Бодрость, грация, координация» (18 ч)**

*Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости:* общеразвивающие упражнения с боль­шими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), об­ручем, флажками.

*Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей:* кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев; кувырок в сторону.

*Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей:* упражнения в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лежа согнувшись, тоже из седа ноги врозь и в висе на канате; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке.

*Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильную осанку:* лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и пере­становкой ног; перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60 см); лазанье по канату.

*Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей:* перелезание через гимнастического коня.

*Освоение навыков равновесия:* стойка на двух и одной ноге с за­крытыми глазами; на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.

*Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей:* шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейке и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.

*Освоение строевых упражнений:* размыкание и смыкание прис­тавными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команды «На два (четыре) шага разомкнись!».

*Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие ко­ординационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки:* основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.

**Легкая атлетика «Бег, ходьба, прыжки, метание» (21 ч)**

*Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей:* обычная, на носках, на пятках, в полуприсяде, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подни­манием бедра, в приседе, с преодолением 2—3 препятствий по разметкам.

Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2—3 препятствий по разметкам.

*Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных спо­собностей:* обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением пре­пятствий (мячи, палки и т. п.); по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3x5, 3х10м; эстафеты с бегом на скорость.

*Совершенствование навыков бега и развитие выносливости:* равномерный, медленный до 4 мин. Кросс по слабопе­ресеченной местности до 1 км.

*Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей:* Эстафеты «Смена сторон», «Круговая эстафета» (расстояние 5-15 м). Бег с ускорением от 10 до 20 м Соревнования (до 60 м).

*Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и коорди­национных способностей: с* поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места; в длину с разбега, с зоны отталкивания 60—70 см; с высоты до 40 см; в высоту с 4—5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов; через длинную вра­щающуюся и короткую скакалку многоразовые (до 8 прыжков)

*Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и коорди­национных способностей:* прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т. п., в парах. Преодоление естественных препятствий.

*Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и коорди­национных способностей:* метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 4— 5 м; на дальность отскока от пола и от стены.

Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед - вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперед-вверх из того же и.п. на дальность

*Самостоятельные занятия:* равномерный бег (до 6мин). Соревнования на короткие дистанции (до 30м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 40 см) естественные вертикальные и горизонтальные препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).

**Подвижные и спортивные игры «Играем все!».**

**Спортивные и подвижные игры на свежем воздухе (59 ч)**

*Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве:* «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки».

*Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве:* «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».

*Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ве­дении мяча:* ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге.

*Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию па­раметров движений, реакции, ориентированию в пространстве:* «Играй, играй, мяч не теряй»,«Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».

*Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей:* «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель».

**3 класс**

**Знания о физической культуре (4 ч)**

Когда и как возникли физическая культура и спорт. Олимпийские чемпионы по разным видам спорта. Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями, выполнение закаливающих процедур, использование естественных сил природы. Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота. Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Специальные упражнения для органов зрения. Местонахождение головного и спинного мозга в организме человека. Как правильно дышать при различных физических нагрузках. Рекомендации по правильному усвоению пищи. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (на открытом воздухе, при различных погодных условиях). Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение). Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Гимнастика с основами акробатики «Бодрость, грация, координация» (18 ч)**

*Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости:* общеразвивающие упражнения с боль­шими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), об­ручем, флажками.

*Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей:* кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев; кувырок в сторону.

*Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей:* упражнения в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лежа согнувшись, тоже из седа ноги врозь и в висе на канате; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке.

*Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильную осанку:* лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и пере­становкой ног; перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60 см); лазанье по канату.

*Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей:* перелезание через гимнастического коня.

*Освоение навыков равновесия:* стойка на двух и одной ноге с за­крытыми глазами; на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.

*Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей:* шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейке и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.

*Освоение строевых упражнений:* размыкание и смыкание прис­тавными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команды «На два (четыре) шага разомкнись!».

*Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие ко­ординационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки:* основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.

**Легкая атлетика «Бег, ходьба, прыжки, метание» (21 ч)**

*Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей:* обычная, на носках, на пятках, в полуприсяде, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подни­манием бедра, в приседе, с преодолением 2—3 препятствий по разметкам.

Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2—3 препятствий по разметкам.

*Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных спо­собностей:* обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением пре­пятствий (мячи, палки и т. п.); по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3x5, 3х10м; эстафеты с бегом на скорость.

*Совершенствование навыков бега и развитие выносливости:* равномерный, медленный до 4 мин. Кросс по слабопе­ресеченной местности до 1 км.

*Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей:* Эстафеты «Смена сторон», «Круговая эстафета» (расстояние 5-15 м). Бег с ускорением от 10 до 20 м Соревнования (до 60 м).

*Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и коорди­национных способностей: с* поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места; в длину с разбега, с зоны отталкивания 60—70 см; с высоты до 40 см; в высоту с 4—5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов; через длинную вра­щающуюся и короткую скакалку многоразовые (до 8 прыжков)

*Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и коорди­национных способностей:* прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т. п., в парах. Преодоление естественных препятствий.

*Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и коорди­национных способностей:* метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 4— 5 м; на дальность отскока от пола и от стены.

Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед - вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперед-вверх из того же и.п. на дальность

*Самостоятельные занятия:* равномерный бег (до 6мин). Соревнования на короткие дистанции (до 30м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 40 см) естественные вертикальные и горизонтальные препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).

**Подвижные и спортивные игры «Играем все!».**

**Спортивные и подвижные игры на свежем воздухе (59 ч)**

*Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве:* «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки».

*Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве:* «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».

*Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ве­дении мяча:* ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге.

*Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию па­раметров движений, реакции, ориентированию в пространстве:* «Играй, играй, мяч не теряй»,«Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».

*Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей:* «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель».

**4 класс**

**Знания о физической культуре (4 ч)**

Когда и как возникли физическая культура и спорт. Олимпийские чемпионы по разным видам спорта. Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями, выполнение закаливающих процедур, использование естественных сил природы. Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота. Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Специальные упражнения для органов зрения. Местонахождение головного и спинного мозга в организме человека. Как правильно дышать при различных физических нагрузках. Рекомендации по правильному усвоению пищи. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (на открытом воздухе, при различных погодных условиях). Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение).Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Гимнастика с основами акробатики «Бодрость, грация, координация» (18 ч)**

*Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости:* общеразвивающие упражнения с боль­шими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), об­ручем, флажками.

*Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей:* кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев; кувырок в сторону.

*Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей:* упражнения в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лежа согнувшись, тоже из седа ноги врозь и в висе на канате; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке.

*Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильную осанку:* лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и пере­становкой ног; перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60 см); лазанье по канату.

*Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей:* перелезание через гимнастического коня.

*Освоение навыков равновесия:* стойка на двух и одной ноге с за­крытыми глазами; на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.

*Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей:* шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейке и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.

*Освоение строевых упражнений:* размыкание и смыкание прис­тавными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команды «На два (четыре) шага разомкнись!».

*Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие ко­ординационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки:* основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.

**Легкая атлетика «Бег, ходьба, прыжки, метание» (21 ч)**

*Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей:* обычная, на носках, на пятках, в полуприсяде, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подни­манием бедра, в приседе, с преодолением 2—3 препятствий по разметкам.

Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2—3 препятствий по разметкам.

*Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных спо­собностей:* обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением пре­пятствий (мячи, палки и т. п.); по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3x5, 3х10м; эстафеты с бегом на скорость.

*Совершенствование навыков бега и развитие выносливости:* равномерный, медленный до 4 мин. Кросс по слабопе­ресеченной местности до 1 км.

*Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей:* Эстафеты «Смена сторон», «Круговая эстафета» (расстояние 5-15 м). Бег с ускорением от 10 до 20 м Соревнования (до 60 м).

*Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и коорди­национных способностей: с* поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места; в длину с разбега, с зоны отталкивания 60—70 см; с высоты до 40 см; в высоту с 4—5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов; через длинную вра­щающуюся и короткую скакалку многоразовые (до 8 прыжков)

*Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и коорди­национных способностей:* прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т. п., в парах. Преодоление естественных препятствий.

*Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и коорди­национных способностей:* метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 4— 5 м; на дальность отскока от пола и от стены.

Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед - вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперед-вверх из того же и.п. на дальность

*Самостоятельные занятия:* равномерный бег (до 6мин). Соревнования на короткие дистанции (до 30м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 40 см) естественные вертикальные и горизонтальные препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).

**Подвижные и спортивные игры «Играем все!».**

**Спортивные и подвижные игры на свежем воздухе (59 ч)**

*Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве:* «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки».

*Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве:* «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».

*Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ве­дении мяча:* ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге.

*Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию па­раметров движений, реакции, ориентированию в пространстве:* «Играй, играй, мяч не теряй»,«Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».

*Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей:* «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель».

*Самостоятельные занятия:* Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге.

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

**1 класс – 99 часов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема** | **Кол-во часов** |
|  | **Основы знаний (4 ч.)** | | |
| 1 | **Когда и как возникли физическая культура и спорт** | 1 |
| 2 | **Современные Олимпийские игры.** Идеалы и символика Олимпийских игр. | 1 |
| 3 | **Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние ор­ганы, скелет, мышцы, осанка)**  Строение тела, основные формы дви­жений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслабление мышц при их выполнении. | 1 |
| 4 | **Органы чувств.** Орган осязания — кожа. Уход за кожей**. Личная гигиена.** Правила личной гигиены (соблюде­ние чистоты тела, волос, ногтей и по­лости рта, смена нательного белья).Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены | 1 |
|  | **Легкая атлетика «Бег, ходьба, прыжки, метание» (30 ч.)** | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 5 | Овладение знаниями. Понятия: ко­роткая дистанция, бег на скорость; названия метательных снарядов. | 1 |
| 6 | Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей | 1 |
| 7 | Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных спо­собностей. | 1 |
| 8 | Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. | 1 |
| 9 | Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных спо­собностей | 1 |
| 10 | Освоение навыков прыжков, разви­тие скоростно-силовых и коорди­национных способностей | 1 |
| 11 | Закрепление навыков прыжков, раз­витие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 12 | Овладение навыками метания, раз­витие скоростно-силовых и коорди­национных способностей | 1 |
| 13 | Самостоятельные занятия. | 1 |
| 14 | Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. | 1 |
| 15 | Совершенствование навыков ходьбы и развитие координационных способностей | 1 |
| 16 | Обучение техники прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |
| 17 | Разучивание техники метании мяча на точность, дальность. Закрепление техники прыжка в длину с разбега | 1 |
| 18 | Овладение навыками метания. Закрепление техники метания мяча (150 грамм) в цель | 1 |
| 19 | Совершенствование метания мяча (150 грамм) в цель Развитие быстроты, ловкости | 1 |
| 20 | Обучение техники низкого старта. Совершенствование навыков бега и развитие выносливости | 1 |
| 21 | Обучение прыжкам на скакалке. Развитие скоростных и координационных способностей | 1 |
| 22 | Разви­тие скоростно-силовых и коорди­национных способностей. Освоение навыков прыжков | 1 |
| 23 | Развитие скоростно-силовых качеств. Обучение техники прыжка в длину с разбега | 1 |
| 24 | Разучивание техники метании мяча на точность, дальность. Закрепление техники прыжка в длину с разбега | 1 |
| 25 | Развитие выносливости, прыжки через скакалку | 1 |
| 26 | Развитие быстроты и ловкости. Ведение и передача мяча на время | 1 |
| 27 | Совершенствование навыков бега, развитие скоростных спо­собностей. | 1 |
| 28 | Закрепление и совершенствование навыков метания, раз­витие коорди­национных способностей | 1 |
| 29 | Совершенствование навыков бега. Кросс 1000м. | 1 |
| 30 | Совершенствование метания мяча Развитие ловкости. | 1 |
| 31 | Совершенствование скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 32 | Закрепление метания мяча (150 грамм) в цель Развитие быстроты, ловкости | 1 |
| 33 | Совершенствование ведения и передачи мяча на время | 1 |
| 34 | Закрепление ведения и передачи мяча на время | 1 |
| **Гимнастика с основами акробатики «Бодрость, грация, координация» (27 ч)** | | |
| 35 | Названия снарядов и гимнастических элементов, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание. | 1 |
| 36 | Освоение общеразвивающих упраж­нений с предметами, развитие ко­ординационных, силовых способно­стей и гибкости | 1 |
| 37 | Освоение общеразвивающих упраж­нений с предметами, развитие ко­ординационных способностей | 1 |
| 38 | Освоение акробатических упраж­нений и развитие координационных способностей. | 1 |
| 39 | Развитие координационных способностей. Освоение акробатических упраж­нений | 1 |
| 40 | Освоение висов, развитие силовых и координационных спо­собностей. | 1 |
| 41 | Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей | 1 |
| 42 | Освоение навыков лазанья, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки. | 1 |
| 43 | Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие правильной осанки. | 1 |
| 44 | Освоение навыков в опорных прыж­ках, развитие координационных, ско­ростно-силовых способностей. Пере­лезание через гимнастического коня. | 1 |
| 45 | Освоение навыков равновесия. | 1 |
| 46 | Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способ­ностей. | 1 |
| 47 | Освоение строевых упражнений. | 1 |
| 48 | Освоение общеразвивающих упраж­нений без предметов, развитие ко­ординационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки. | 1 |
| 49 | Освоение навыков в перелазании через гимнастического коня, развитие координационных и силовых способностей | 1 |
| 50 | Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки. | 1 |
| 51 | Разучивание техники выполнения гимнастический мост. Совершенствование акробатических элементов. | 1 |
| 52 | Освоение техники гимнастический мост. Развитие гибкости | 1 |
| 53 | Закрепление комбинации из ранее изученных элементов. Совершенствование акробатических элементов | 1 |
| 54 | Обучение техники группировки, освоение техники кувырка вперед. Совершенствование строевых команд | 1 |
| 55 | Развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки. Освоение техники стойка на лопатках | 1 |
| 56 | Закрепление техники кувырка вперед, стойка на лопатках. Развитие физических качеств | 1 |
| 57 | Закрепление и совершенствование техники кувырка вперед, стойка на лопатках. Тестирование сгибание и разгибание туловища за 30 секунд | 1 |
| 58 | Закрепление ранее изученных элементов. Совершенствование строевых команд и навыков равновесия | 1 |
| 59 | Освоение техники стойка на одной ноге «ласточка». Совершенствование строевых команд | 1 |
| 60 | Разучивание техники выполнения гимнастический мост. Совершенствование акробатических элементов. Знания о физической культуре | 1 |
| 61 | Освоение техники висов стоя и лежа. Обучение упражнениям в упоре лежа на гимнастической скамейке | 1 |
|  | **Подвижные игры «Играем все!» - (38 ч)** | |
| 62 | Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности. | 1 |
| 63 | Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ори­ентированию в пространстве. Под­вижные игры «Два мороза», «Пятнашки». | 1 |
| 64 | Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориен­тирование в пространстве. Подвиж­ные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде» | 1 |
| 65 | Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к диффе­ренцированию параметров дви­жений, скоростно-силовых способностей. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчёт». | 1 |
| 66 | Овладение элементарными умения­ми в ловле, бросках, передачах и ве­дении мяча. | 1 |
| 67 | Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способно­стей к дифференцированию параме­тров движений, реакции, ориенти­рованию в пространстве. Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», | 1 |
| 68 | Закрепление передачи мяча в движении. Подвижная игра «Два мороза» | 1 |
| 69 | Обучение навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Лисы и куры» | 1 |
| 70 | Закрепление навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Пятнашки» | 1 |
| 71 | Совершенствование техники ведения мяча. Формирование навыка движения без мяча .Подвижная игра «Мяч капитану» | 1 |
| 72 | Повторение навыков бега, развитие скоростных способностей. Подвижная игра «Прыгающие воробушки» | 1 |
| 73 | Обучение метаний на дальность и точность. Подвижная игра «Кто дальше бросит» | 1 |
| 74 | Закрепление метаний на дальность и точность. Подвижная игра «Зайцы в огороде» | 1 |
| 75 | Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Подвижная игра «День, ночь» Тестирование метание мяча в цель | 1 |
| 76 | Освоение техники подачи мяча броском из-за головы двумя руками. Подвижная игра «Мяч капитану | 1 |
| 77 | Обучение техники подачи мяча броском из-за головы двумя руками. Подвижная игра «Удочка» | 1 |
| 78 | Овладение элементарным умением в ловле. Эстафеты . Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей | 1 |
| 79 | Обучение ловли и передачи мяча в движении. Подвижная игра «Метко в цель» | 1 |
| 80 | Овладение элементарным умением в бросках, передачах и ведении мяча. Подвижная игра «Мяч в корзину» | 1 |
| 81 | Повторение техники броска мяча в цель Подвижная игра «Кто дальше бросит» | 1 |
| 82 | Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Метко в цель». Формирование навыка движения без мяча Развитие физических качеств. Подвижная игра «Снайперы» | 1 |
| 83 | Закрепление и совершенствование стоек и передвижения при передача мяча. Поджиная игра «Вышибалы». | 1 |
| 84 | Повторение техники ведение мяча на месте правой и левой рукой в движении. Подвижная игра «Пустое место». | 1 |
| 85 | Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафета с мячами и скакалками. Закрепление и совершенствование техники ведения мяча. Подвижная игра «Лисы и куры». | 1 |
| 86 | Закрепление техники подачи мяча броском из-за головы двумя руками. Подвижная игра «Удочка» | 1 |
| 87 | Совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Пятнашки» | 1 |
| 88 | Развитие двигательных навыков и физических качеств посредством подвижных игр. Повторение техники прыжка на скакалки. Поджиная игра «Удочка» | 1 |
| 89 | Закрепление техники передачи мяча одной рукой в движении. Подвижная игра «Мяч в корзину» | 1 |
| 90 | Совершенствование навыков равновесия. Подвижная игра «Смена сторон» | 1 |
| 91 | Совершенствование техники передачи мяча двумя руками по воздуху и от площадки. Подвижная игра «Мяч капитану» | 1 |
| 92 | Закрепление техники броска набивного мяча. Подвижная игра «Мяч над головой» | 1 |
| 93 | Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование прыжок в длину с места. Подвижная игра «Воробьи, вороны» | 1 |
| 94 | Закрепление и совершенствование техники ловли и передачи мяча. Подвижная игра «Мяч капитану», «Кто быстрее» | 1 |
| 95 | Обучение метание малого мяча 1 кг в цель. Подвижная игра «Охотники и утки» | 1 |
| 96 | Владение двигательными умениями и навыками. Подвижные игры «Ракеты», «День, ночь» Тестирование бег 1 км. | 1 |
| 97 | Закрепление и совершенствование техники ведения мяча. Подвижная игра «Лисы и куры» | 1 |
| 98 | Закрепление и совершенствование техники подачи мяча броском из-за головы двумя руками. Подвижная игра «Охотники и утки» | 1 |
| 99 | Совершенствование навыков бега и развитие выносливости | 1 |

**2 класс – 102 часа**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема** | **Кол-во часов** |
|  | **Основы знаний (4 ч.)** | | |
| 1 | **Когда и как возникли физическая культура и спорт** | 1 |
| 2 | **Современные Олимпийские игры.** Идеалы и символика Олимпийских игр. | 1 |
| 3 | **Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние ор­ганы, скелет, мышцы, осанка)**  Строение тела, основные формы дви­жений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслабление мышц при их выполнении. | 1 |
| 4 | **Органы чувств.** Орган осязания — кожа. Уход за кожей**. Личная гигиена.** Правила личной гигиены (соблюде­ние чистоты тела, волос, ногтей и по­лости рта, смена нательного белья).Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены | 1 |
|  | **Легкая атлетика «Бег, ходьба, прыжки, метание» (21 ч.)** | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 5 | Овладение знаниями. Понятия: ко­роткая дистанция, бег на скорость; названия метательных снарядов. | 1 |
| 6 | Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей | 1 |
| 7 | Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных спо­собностей. | 1 |
| 8 | Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. | 1 |
| 9 | Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных спо­собностей | 1 |
| 10 | Освоение навыков прыжков, разви­тие скоростно-силовых и коорди­национных способностей | 1 |
| 11 | Закрепление навыков прыжков, раз­витие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 12 | Овладение навыками метания, раз­витие скоростно-силовых и коорди­национных способностей | 1 |
| 13 | Самостоятельные занятия. | 1 |
| 14 | Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. | 1 |
| 15 | Совершенствование навыков ходьбы и развитие координационных способностей | 1 |
| 16 | Обучение техники прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |
| 17 | Разучивание техники метании мяча на точность, дальность. Закрепление техники прыжка в длину с разбега | 1 |
| 18 | Овладение навыками метания. Закрепление техники метания мяча (150 грамм) в цель | 1 |
| 19 | Совершенствование метания мяча (150 грамм) в цель. Развитие быстроты, ловкости | 1 |
| 20 | Обучение техники низкого старта. Совершенствование навыков бега и развитие выносливости | 1 |
| 21 | Обучение прыжкам на скакалке. Развитие скоростных и координационных способностей | 1 |
| 22 | Закрепление навыков ходьбы и развитие координационных способностей | 1 |
| 23 | Совершенствование техники низкого старта | 1 |
| 24 | Закрепление техники метании мяча на точность | 1 |
| 25 | Закрепление метания мяча (150 грамм) в цель | 1 |
| **Гимнастика с основами акробатики «Бодрость, грация, координация» (18 ч)** | | |
| 26 | Названия снарядов и гимнастических элементов, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание. | 1 |
| 27 | Освоение общеразвивающих упраж­нений с предметами, развитие ко­ординационных, силовых способно­стей и гибкости | 1 |
| 28 | Освоение общеразвивающих упраж­нений с предметами, развитие ко­ординационных способностей | 1 |
| 29 | Освоение акробатических упраж­нений и развитие координационных способностей. | 1 |
| 30 | Развитие координационных способностей. Освоение акробатических упраж­нений | 1 |
| 31 | Освоение висов, развитие силовых и координационных спо­собностей. | 1 |
| 32 | Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей | 1 |
| 33 | Освоение навыков лазанья, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки. | 1 |
| 34 | Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие правильной осанки. | 1 |
| 35 | Освоение навыков в опорных прыж­ках, развитие координационных, ско­ростно-силовых способностей. Пере­лезание через гимнастического коня. | 1 |
| 36 | Освоение навыков равновесия. | 1 |
| 37 | Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способ­ностей. | 1 |
| 38 | Освоение строевых упражнений. | 1 |
| 39 | Освоение общеразвивающих упраж­нений без предметов, развитие ко­ординационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки. | 1 |
| 40 | Освоение навыков в перелазании через гимнастического коня, развитие координационных и силовых способностей | 1 |
| 41 | Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки. | 1 |
| 42 | Разучивание техники выполнения гимнастический мост. Совершенствование акробатических элементов. | 1 |
| 43 | Освоение техники гимнастический мост. Развитие гибкости | 1 |
|  | **Подвижные игры «Играем все!» - (38 ч)** | |
| 44 | Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности. | 1 |
| 45 | Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ори­ентированию в пространстве. Под­вижные игры «Два мороза», «Пятнашки». | 1 |
| 46 | Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориен­тирование в пространстве. Подвиж­ные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде» | 1 |
| 47 | Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к диффе­ренцированию параметров дви­жений, скоростно-силовых способностей. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчёт». | 1 |
| 48 | Овладение элементарными умения­ми в ловле, бросках, передачах и ве­дении мяча. | 1 |
| 49 | Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способно­стей к дифференцированию параме­тров движений, реакции, ориенти­рованию в пространстве. Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», | 1 |
| 50 | Закрепление передачи мяча в движении. Подвижная игра «Два мороза» | 1 |
| 51 | Обучение навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Лисы и куры» | 1 |
| 52 | Закрепление навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Пятнашки» | 1 |
| 53 | Совершенствование техники ведения мяча. Формирование навыка движения без мяча .Подвижная игра «Мяч капитану» | 1 |
| 54 | Повторение навыков бега , развитие скоростных способностей. Подвижная игра «Прыгающие воробушки» | 1 |
| 55 | Обучение метаний на дальность и точность. Подвижная игра «Кто дальше бросит» | 1 |
| 56 | Закрепление метаний на дальность и точность. Подвижная игра «Зайцы в огороде» | 1 |
| 57 | Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Подвижная игра «День, ночь» Тестирование метание мяча в цель | 1 |
| 58 | Освоение техники подачи мяча броском из-за головы двумя руками. Подвижная игра «Мяч капитану | 1 |
| 59 | Обучение техники подачи мяча броском из-за головы двумя руками. Подвижная игра «Удочка» | 1 |
| 60 | Овладение элементарным умением в ловле. Эстафеты . Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей | 1 |
| 61 | Обучение ловли и передачи мяча в движении. Подвижная игра «Метко в цель» | 1 |
| 62 | Овладение элементарным умением в бросках, передачах и ведении мяча. Подвижная игра «Мяч в корзину» | 1 |
| 63 | Повторение техники броска мяча в цель Подвижная игра «Кто дальше бросит» | 1 |
| 64 | Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Метко в цель». Формирование навыка движения без мяча Развитие физических качеств. Подвижная игра «Снайперы» | 1 |
| 65 | Закрепление и совершенствование стоек и передвижения при передача мяча. Поджиная игра «Вышибалы». | 1 |
| 66 | Повторение техники ведение мяча на месте  правой и левой рукой в движении. Подвижная игра «Пустое место». | 1 |
| 67 | Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафета с мячами и скакалками. Закрепление и совершенствование техники ведения мяча. Подвижная игра «Лисы и куры». | 1 |
| 68 | Закрепление техники подачи мяча броском из-за головы двумя руками. Подвижная игра «Удочка» | 1 |
| 69 | Совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Пятнашки» | 1 |
| 70 | Развитие двигательных навыков и физических качеств посредством подвижных игр. Повторение техники прыжка на скакалки. Поджиная игра «Удочка» | 1 |
| 71 | Закрепление техники передачи мяча одной рукой в движении. Подвижная игра «Мяч в корзину» | 1 |
| 72 | Совершенствование навыков равновесия. Подвижная игра «Смена сторон» | 1 |
| 73 | Совершенствование техники передачи мяча двумя руками по воздуху и от площадки. Подвижная игра «Мяч капитану» | 1 |
| 74 | Закрепление техники броска набивного мяча. Подвижная игра «Мяч над головой» | 1 |
| 75 | Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование прыжок в длину с места. Подвижная игра «Воробьи, вороны» | 1 |
| 76 | Закрепление и совершенствование техники ловли и передачи мяча. Подвижная игра «Мяч капитану», «Кто быстрее» | 1 |
| 77 | Обучение метание малого мяча 1 кг в цель. Подвижная игра «Охотники и утки» | 1 |
| 78 | Владение двигательными умениями и навыками. Подвижные игры «Ракеты», «День, ночь» Тестирование бег 1 км. | 1 |
| 79 | Закрепление и совершенствование техники ведения мяча. Подвижная игра «Лисы и куры» | 1 |
| 80 | Закрепление и совершенствование техники подачи мяча броском из-за головы двумя руками. Подвижная игра «Охотники и утки» | 1 |
| 81 | Совершенствование навыков бега и развитие выносливости | 1 |
|  | **Спортивные игры (21 ч.)** | |
| 82 | Освоение техники подачи мяча броском из-за головы двумя руками | 1 |
| 83 | Закрепление и совершенствование техники подачи мяча броском из-за головы двумя руками | 1 |
| 84 | Закрепление и совершенствование техники подачи мяча броском из-за головы двумя руками. Обучение техники ловли, передачи и ведение мяча на месте | 1 |
| 85 | Урок-соревнование «Пионербол» | 1 |
| 86 | Совершенствование техники метания мяча (150 грамм) на дальность. Развитие физических качеств | 1 |
| 87 | Совершенствование техники метания мяча в цель с расстояния 6 метров .Тест. Метание теннисного мяча на точность, дальность. | 1 |
| 88 | Освоение техники ловли и передачи мяча. Развитие координационных способностей в круговой тренировке | 1 |
| 89 | Освоение техники ловли и передачи мяча. Развитие координационных способностей | 1 |
| 90 | Освоение техники ведения мяча левой, правой рукой без сопротивления.Развитие двигательных способностей | 1 |
| 91 | Закрепление и совершенствование техники ведения мяча левой, правой рукой без сопротивления и с сопротивлением | 1 |
| 92 | Закрепление и совершенствование техники ведения мяча левой, правой рукой без сопротивления и с сопротивлением. Знания о физической культуре Тест. Метание мяча на точность, дальность. | 1 |
| 93 | Совершенствование техники ведения мяча левой, правой рукой без сопротивления и с сопротивлением | 1 |
| 94 | Освоение техники ловли и передачи мяча. Передача мя­ча двумя руками по воздуху и от площадки .Тест. Прыжок в длину с места. | 1 |
| 95 | Закрепление и совершенствование техники подачи мяча броском из-за головы двумя руками. Обучение техники ловли, передачи и ведение мяча на месте | 1 |
| 96 | Урок-соревнование «Мини футбол» | 1 |
| 97 | Контрольный урок: ловля и передачи мяча в движении. | 1 |
| 98 | Освоение ведение баскетбольного мяча на месте и в движении. | 1 |
| 99 | Закрепление ведения баскетбольного мяча на месте и в движении. | 1 |
| 100 | Освоение бросков мяча в корзину. Закрепление ведение баскетбольного мяча в движении | 1 |
| 101 | Обучение правилам игры баскетбол. Игра мини-баскетбол | 1 |
| 102 | Урок-соревнование в эстафетах с мячом | 1 |

**3 класс – 102 часа**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема** | **Кол-во часов** |
|  | **Основы знаний (4 ч.)** | | |
| 1 | **Когда и как возникли физическая культура и спорт** | 1 |
| 2 | **Современные Олимпийские игры.** Идеалы и символика Олимпийских игр. | 1 |
| 3 | **Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние ор­ганы, скелет, мышцы, осанка)**  Строение тела, основные формы дви­жений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслабление мышц при их выполнении. | 1 |
| 4 | **Органы чувств.** Орган осязания — кожа. Уход за кожей**. Личная гигиена.** Правила личной гигиены (соблюде­ние чистоты тела, волос, ногтей и по­лости рта, смена нательного белья).Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены | 1 |
|  | **Легкая атлетика «Бег, ходьба, прыжки, метание» (21 ч.)** | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 5 | Овладение знаниями. Понятия: ко­роткая дистанция, бег на скорость; названия метательных снарядов. | 1 |
| 6 | Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей | 1 |
| 7 | Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных спо­собностей. | 1 |
| 8 | Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. | 1 |
| 9 | Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных спо­собностей | 1 |
| 10 | Освоение навыков прыжков, разви­тие скоростно-силовых и коорди­национных способностей | 1 |
| 11 | Закрепление навыков прыжков, раз­витие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 12 | Овладение навыками метания, раз­витие скоростно-силовых и коорди­национных способностей | 1 |
| 13 | Самостоятельные занятия. | 1 |
| 14 | Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. | 1 |
| 15 | Совершенствование навыков ходьбы и развитие координационных способностей | 1 |
| 16 | Обучение техники прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |
| 17 | Разучивание техники метании мяча на точность, дальность. Закрепление техники прыжка в длину с разбега | 1 |
| 18 | Овладение навыками метания. Закрепление техники метания мяча (150 грамм) в цель | 1 |
| 19 | Совершенствование метания мяча (150 грамм) в цель. Развитие быстроты, ловкости | 1 |
| 20 | Обучение техники низкого старта. Совершенствование навыков бега и развитие выносливости | 1 |
| 21 | Обучение прыжкам на скакалке. Развитие скоростных и координационных способностей | 1 |
| 22 | Закрепление навыков ходьбы и развитие координационных способностей | 1 |
| 23 | Совершенствование техники низкого старта | 1 |
| 24 | Закрепление техники метании мяча на точность | 1 |
| 25 | Закрепление метания мяча (150 грамм) в цель | 1 |
| **Гимнастика с основами акробатики «Бодрость, грация, координация» (18 ч)** | | |
| 26 | Названия снарядов и гимнастических элементов, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание. | 1 |
| 27 | Освоение общеразвивающих упраж­нений с предметами, развитие ко­ординационных, силовых способно­стей и гибкости | 1 |
| 28 | Освоение общеразвивающих упраж­нений с предметами, развитие ко­ординационных способностей | 1 |
| 29 | Освоение акробатических упраж­нений и развитие координационных способностей. | 1 |
| 30 | Развитие координационных способностей. Освоение акробатических упраж­нений | 1 |
| 31 | Освоение висов, развитие силовых и координационных спо­собностей. | 1 |
| 32 | Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей | 1 |
| 33 | Освоение навыков лазанья, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки. | 1 |
| 34 | Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие правильной осанки. | 1 |
| 35 | Освоение навыков в опорных прыж­ках, развитие координационных, ско­ростно-силовых способностей. Пере­лезание через гимнастического коня. | 1 |
| 36 | Освоение навыков равновесия. | 1 |
| 37 | Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способ­ностей. | 1 |
| 38 | Освоение строевых упражнений. | 1 |
| 39 | Освоение общеразвивающих упраж­нений без предметов, развитие ко­ординационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки. | 1 |
| 40 | Освоение навыков в перелазании через гимнастического коня, развитие координационных и силовых способностей | 1 |
| 41 | Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки. | 1 |
| 42 | Разучивание техники выполнения гимнастический мост. Совершенствование акробатических элементов. | 1 |
| 43 | Освоение техники гимнастический мост. Развитие гибкости | 1 |
|  | **Подвижные игры «Играем все!» - (38 ч)** | |
| 44 | Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности. | 1 |
| 45 | Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ори­ентированию в пространстве. Под­вижные игры «Два мороза», «Пятнашки». | 1 |
| 46 | Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориен­тирование в пространстве. Подвиж­ные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде» | 1 |
| 47 | Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к диффе­ренцированию параметров дви­жений, скоростно-силовых способностей. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчёт». | 1 |
| 48 | Овладение элементарными умения­ми в ловле, бросках, передачах и ве­дении мяча. | 1 |
| 49 | Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способно­стей к дифференцированию параме­тров движений, реакции, ориенти­рованию в пространстве. Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», | 1 |
| 50 | Закрепление передачи мяча в движении. Подвижная игра «Два мороза» | 1 |
| 51 | Обучение навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Лисы и куры» | 1 |
| 52 | Закрепление навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Пятнашки» | 1 |
| 53 | Совершенствование техники ведения мяча. Формирование навыка движения без мяча .Подвижная игра «Мяч капитану» | 1 |
| 54 | Повторение навыков бега , развитие скоростных способностей. Подвижная игра «Прыгающие воробушки» | 1 |
| 55 | Обучение метаний на дальность и точность. Подвижная игра «Кто дальше бросит» | 1 |
| 56 | Закрепление метаний на дальность и точность. Подвижная игра «Зайцы в огороде» | 1 |
| 57 | Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Подвижная игра «День, ночь» Тестирование метание мяча в цель | 1 |
| 58 | Освоение техники подачи мяча броском из-за головы двумя руками. Подвижная игра «Мяч капитану | 1 |
| 59 | Обучение техники подачи мяча броском из-за головы двумя руками. Подвижная игра «Удочка» | 1 |
| 60 | Овладение элементарным умением в ловле. Эстафеты . Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей | 1 |
| 61 | Обучение ловли и передачи мяча в движении. Подвижная игра «Метко в цель» | 1 |
| 62 | Овладение элементарным умением в бросках, передачах и ведении мяча. Подвижная игра «Мяч в корзину» | 1 |
| 63 | Повторение техники броска мяча в цель Подвижная игра «Кто дальше бросит» | 1 |
| 64 | Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Метко в цель». Формирование навыка движения без мяча Развитие физических качеств. Подвижная игра «Снайперы» | 1 |
| 65 | Закрепление и совершенствование стоек и передвижения при передача мяча. Поджиная игра «Вышибалы». | 1 |
| 66 | Повторение техники ведение мяча на месте  правой и левой рукой в движении. Подвижная игра «Пустое место». | 1 |
| 67 | Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафета с мячами и скакалками. Закрепление и совершенствование техники ведения мяча. Подвижная игра «Лисы и куры». | 1 |
| 68 | Закрепление техники подачи мяча броском из-за головы двумя руками. Подвижная игра «Удочка» | 1 |
| 69 | Совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Пятнашки» | 1 |
| 70 | Развитие двигательных навыков и физических качеств посредством подвижных игр. Повторение техники прыжка на скакалки. Поджиная игра «Удочка» | 1 |
| 71 | Закрепление техники передачи мяча одной рукой в движении. Подвижная игра «Мяч в корзину» | 1 |
| 72 | Совершенствование навыков равновесия. Подвижная игра «Смена сторон» | 1 |
| 73 | Совершенствование техники передачи мяча двумя руками по воздуху и от площадки. Подвижная игра «Мяч капитану» | 1 |
| 74 | Закрепление техники броска набивного мяча. Подвижная игра «Мяч над головой» | 1 |
| 75 | Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование прыжок в длину с места. Подвижная игра «Воробьи, вороны» | 1 |
| 76 | Закрепление и совершенствование техники ловли и передачи мяча. Подвижная игра «Мяч капитану», «Кто быстрее» | 1 |
| 77 | Обучение метание малого мяча 1 кг в цель. Подвижная игра «Охотники и утки» | 1 |
| 78 | Владение двигательными умениями и навыками. Подвижные игры «Ракеты», «День, ночь» Тестирование бег 1 км. | 1 |
| 79 | Закрепление и совершенствование техники ведения мяча. Подвижная игра «Лисы и куры» | 1 |
| 80 | Закрепление и совершенствование техники подачи мяча броском из-за головы двумя руками. Подвижная игра «Охотники и утки» | 1 |
| 81 | Совершенствование навыков бега и развитие выносливости | 1 |
|  | **Спортивные игры (21 ч.)** | |
| 82 | Освоение техники подачи мяча броском из-за головы двумя руками | 1 |
| 83 | Закрепление и совершенствование техники подачи мяча броском из-за головы двумя руками | 1 |
| 84 | Закрепление и совершенствование техники подачи мяча броском из-за головы двумя руками. Обучение техники ловли, передачи и ведение мяча на месте | 1 |
| 85 | Урок-соревнование «Пионербол» | 1 |
| 86 | Совершенствование техники метания мяча (150 грамм) на дальность. Развитие физических качеств | 1 |
| 87 | Совершенствование техники метания мяча в цель с расстояния 6 метров .Тест. Метание теннисного мяча на точность, дальность. | 1 |
| 88 | Освоение техники ловли и передачи мяча. Развитие координационных способностей в круговой тренировке | 1 |
| 89 | Освоение техники ловли и передачи мяча. Развитие координационных способностей | 1 |
| 90 | Освоение техники ведения мяча левой, правой рукой без сопротивления.Развитие двигательных способностей | 1 |
| 91 | Закрепление и совершенствование техники ведения мяча левой, правой рукой без сопротивления и с сопротивлением | 1 |
| 92 | Закрепление и совершенствование техники ведения мяча левой, правой рукой без сопротивления и с сопротивлением. Знания о физической культуре Тест. Метание мяча на точность, дальность. | 1 |
| 93 | Совершенствование техники ведения мяча левой, правой рукой без сопротивления и с сопротивлением | 1 |
| 94 | Освоение техники ловли и передачи мяча. Передача мя­ча двумя руками по воздуху и от площадки .Тест. Прыжок в длину с места. | 1 |
| 95 | Закрепление и совершенствование техники подачи мяча броском из-за головы двумя руками. Обучение техники ловли, передачи и ведение мяча на месте | 1 |
| 96 | Урок-соревнование «Мини футбол» | 1 |
| 97 | Контрольный урок: ловля и передачи мяча в движении. | 1 |
| 98 | Освоение ведение баскетбольного мяча на месте и в движении. | 1 |
| 99 | Закрепление ведения баскетбольного мяча на месте и в движении. | 1 |
| 100 | Освоение бросков мяча в корзину. Закрепление ведение баскетбольного мяча в движении | 1 |
| 101 | Обучение правилам игры баскетбол. Игра мини-баскетбол | 1 |
| 102 | Урок-соревнование в эстафетах с мячом | 1 |

**4 класс – 102 часа**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема** | **Кол-во часов** |
|  | **Основы знаний (4 ч.)** | | |
| 1 | **Когда и как возникли физическая культура и спорт** | 1 |
| 2 | **Современные Олимпийские игры.** Идеалы и символика Олимпийских игр. | 1 |
| 3 | **Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние ор­ганы, скелет, мышцы, осанка)**  Строение тела, основные формы дви­жений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслабление мышц при их выполнении. | 1 |
| 4 | **Органы чувств.** Орган осязания — кожа. Уход за кожей**. Личная гигиена.** Правила личной гигиены (соблюде­ние чистоты тела, волос, ногтей и по­лости рта, смена нательного белья).Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены | 1 |
|  | **Легкая атлетика «Бег, ходьба, прыжки, метание» (21 ч.)** | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 5 | Овладение знаниями. Понятия: ко­роткая дистанция, бег на скорость; названия метательных снарядов. | 1 |
| 6 | Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей | 1 |
| 7 | Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных спо­собностей. | 1 |
| 8 | Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. | 1 |
| 9 | Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных спо­собностей | 1 |
| 10 | Освоение навыков прыжков, разви­тие скоростно-силовых и коорди­национных способностей | 1 |
| 11 | Закрепление навыков прыжков, раз­витие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 12 | Овладение навыками метания, раз­витие скоростно-силовых и коорди­национных способностей | 1 |
| 13 | Самостоятельные занятия. | 1 |
| 14 | Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. | 1 |
| 15 | Совершенствование навыков ходьбы и развитие координационных способностей | 1 |
| 16 | Обучение техники прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |
| 17 | Разучивание техники метании мяча на точность, дальность. Закрепление техники прыжка в длину с разбега | 1 |
| 18 | Овладение навыками метания. Закрепление техники метания мяча (150 грамм) в цель | 1 |
| 19 | Совершенствование метания мяча (150 грамм) в цель. Развитие быстроты, ловкости | 1 |
| 20 | Обучение техники низкого старта. Совершенствование навыков бега и развитие выносливости | 1 |
| 21 | Обучение прыжкам на скакалке. Развитие скоростных и координационных способностей | 1 |
| 22 | Закрепление навыков ходьбы и развитие координационных способностей | 1 |
| 23 | Совершенствование техники низкого старта | 1 |
| 24 | Закрепление техники метании мяча на точность | 1 |
| 25 | Закрепление метания мяча (150 грамм) в цель | 1 |
| **Гимнастика с основами акробатики «Бодрость, грация, координация» (18 ч)** | | |
| 26 | Названия снарядов и гимнастических элементов, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание. | 1 |
| 27 | Освоение общеразвивающих упраж­нений с предметами, развитие ко­ординационных, силовых способно­стей и гибкости | 1 |
| 28 | Освоение общеразвивающих упраж­нений с предметами, развитие ко­ординационных способностей | 1 |
| 29 | Освоение акробатических упраж­нений и развитие координационных способностей. | 1 |
| 30 | Развитие координационных способностей. Освоение акробатических упраж­нений | 1 |
| 31 | Освоение висов, развитие силовых и координационных спо­собностей. | 1 |
| 32 | Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей | 1 |
| 33 | Освоение навыков лазанья, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки. | 1 |
| 34 | Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие правильной осанки. | 1 |
| 35 | Освоение навыков в опорных прыж­ках, развитие координационных, ско­ростно-силовых способностей. Пере­лезание через гимнастического коня. | 1 |
| 36 | Освоение навыков равновесия. | 1 |
| 37 | Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способ­ностей. | 1 |
| 38 | Освоение строевых упражнений. | 1 |
| 39 | Освоение общеразвивающих упраж­нений без предметов, развитие ко­ординационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки. | 1 |
| 40 | Освоение навыков в перелазании через гимнастического коня, развитие координационных и силовых способностей | 1 |
| 41 | Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки. | 1 |
| 42 | Разучивание техники выполнения гимнастический мост. Совершенствование акробатических элементов. | 1 |
| 43 | Освоение техники гимнастический мост. Развитие гибкости | 1 |
|  | **Подвижные игры «Играем все!» - (38 ч)** | |
| 44 | Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности. | 1 |
| 45 | Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ори­ентированию в пространстве. Под­вижные игры «Два мороза», «Пятнашки». | 1 |
| 46 | Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориен­тирование в пространстве. Подвиж­ные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде» | 1 |
| 47 | Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к диффе­ренцированию параметров дви­жений, скоростно-силовых способностей. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчёт». | 1 |
| 48 | Овладение элементарными умения­ми в ловле, бросках, передачах и ве­дении мяча. | 1 |
| 49 | Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способно­стей к дифференцированию параме­тров движений, реакции, ориенти­рованию в пространстве. Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», | 1 |
| 50 | Закрепление передачи мяча в движении. Подвижная игра «Два мороза» | 1 |
| 51 | Обучение навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Лисы и куры» | 1 |
| 52 | Закрепление навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Пятнашки» | 1 |
| 53 | Совершенствование техники ведения мяча. Формирование навыка движения без мяча .Подвижная игра «Мяч капитану» | 1 |
| 54 | Повторение навыков бега , развитие скоростных способностей. Подвижная игра «Прыгающие воробушки» | 1 |
| 55 | Обучение метаний на дальность и точность. Подвижная игра «Кто дальше бросит» | 1 |
| 56 | Закрепление метаний на дальность и точность. Подвижная игра «Зайцы в огороде» | 1 |
| 57 | Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Подвижная игра «День, ночь» Тестирование метание мяча в цель | 1 |
| 58 | Освоение техники подачи мяча броском из-за головы двумя руками. Подвижная игра «Мяч капитану | 1 |
| 59 | Обучение техники подачи мяча броском из-за головы двумя руками. Подвижная игра «Удочка» | 1 |
| 60 | Овладение элементарным умением в ловле. Эстафеты . Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей | 1 |
| 61 | Обучение ловли и передачи мяча в движении. Подвижная игра «Метко в цель» | 1 |
| 62 | Овладение элементарным умением в бросках, передачах и ведении мяча. Подвижная игра «Мяч в корзину» | 1 |
| 63 | Повторение техники броска мяча в цель Подвижная игра «Кто дальше бросит» | 1 |
| 64 | Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Метко в цель». Формирование навыка движения без мяча Развитие физических качеств. Подвижная игра «Снайперы» | 1 |
| 65 | Закрепление и совершенствование стоек и передвижения при передача мяча. Поджиная игра «Вышибалы». | 1 |
| 66 | Повторение техники ведение мяча на месте  правой и левой рукой в движении. Подвижная игра «Пустое место». | 1 |
| 67 | Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафета с мячами и скакалками. Закрепление и совершенствование техники ведения мяча. Подвижная игра «Лисы и куры». | 1 |
| 68 | Закрепление техники подачи мяча броском из-за головы двумя руками. Подвижная игра «Удочка» | 1 |
| 69 | Совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Пятнашки» | 1 |
| 70 | Развитие двигательных навыков и физических качеств посредством подвижных игр. Повторение техники прыжка на скакалки. Поджиная игра «Удочка» | 1 |
| 71 | Закрепление техники передачи мяча одной рукой в движении. Подвижная игра «Мяч в корзину» | 1 |
| 72 | Совершенствование навыков равновесия. Подвижная игра «Смена сторон» | 1 |
| 73 | Совершенствование техники передачи мяча двумя руками по воздуху и от площадки. Подвижная игра «Мяч капитану» | 1 |
| 74 | Закрепление техники броска набивного мяча. Подвижная игра «Мяч над головой» | 1 |
| 75 | Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование прыжок в длину с места. Подвижная игра «Воробьи, вороны» | 1 |
| 76 | Закрепление и совершенствование техники ловли и передачи мяча. Подвижная игра «Мяч капитану», «Кто быстрее» | 1 |
| 77 | Обучение метание малого мяча 1 кг в цель. Подвижная игра «Охотники и утки» | 1 |
| 78 | Владение двигательными умениями и навыками. Подвижные игры «Ракеты», «День, ночь» Тестирование бег 1 км. | 1 |
| 79 | Закрепление и совершенствование техники ведения мяча. Подвижная игра «Лисы и куры» | 1 |
| 80 | Закрепление и совершенствование техники подачи мяча броском из-за головы двумя руками. Подвижная игра «Охотники и утки» | 1 |
| 81 | Совершенствование навыков бега и развитие выносливости | 1 |
|  | **Спортивные игры (21 ч.)** | |
| 82 | Освоение техники подачи мяча броском из-за головы двумя руками | 1 |
| 83 | Закрепление и совершенствование техники подачи мяча броском из-за головы двумя руками | 1 |
| 84 | Закрепление и совершенствование техники подачи мяча броском из-за головы двумя руками. Обучение техники ловли, передачи и ведение мяча на месте | 1 |
| 85 | Урок-соревнование «Пионербол» | 1 |
| 86 | Совершенствование техники метания мяча (150 грамм) на дальность. Развитие физических качеств | 1 |
| 87 | Совершенствование техники метания мяча в цель с расстояния 6 метров .Тест. Метание теннисного мяча на точность, дальность. | 1 |
| 88 | Освоение техники ловли и передачи мяча. Развитие координационных способностей в круговой тренировке | 1 |
| 89 | Освоение техники ловли и передачи мяча. Развитие координационных способностей | 1 |
| 90 | Освоение техники ведения мяча левой, правой рукой без сопротивления.Развитие двигательных способностей | 1 |
| 91 | Закрепление и совершенствование техники ведения мяча левой, правой рукой без сопротивления и с сопротивлением | 1 |
| 92 | Закрепление и совершенствование техники ведения мяча левой, правой рукой без сопротивления и с сопротивлением. Знания о физической культуре Тест. Метание мяча на точность, дальность. | 1 |
| 93 | Совершенствование техники ведения мяча левой, правой рукой без сопротивления и с сопротивлением | 1 |
| 94 | Освоение техники ловли и передачи мяча. Передача мя­ча двумя руками по воздуху и от площадки .Тест. Прыжок в длину с места. | 1 |
| 95 | Закрепление и совершенствование техники подачи мяча броском из-за головы двумя руками. Обучение техники ловли, передачи и ведение мяча на месте | 1 |
| 96 | Урок-соревнование «Мини футбол» | 1 |
| 97 | Контрольный урок: ловля и передачи мяча в движении. | 1 |
| 98 | Освоение ведение баскетбольного мяча на месте и в движении. | 1 |
| 99 | Закрепление ведения баскетбольного мяча на месте и в движении. | 1 |
| 100 | Освоение бросков мяча в корзину. Закрепление ведение баскетбольного мяча в движении | 1 |
| 101 | Обучение правилам игры баскетбол. Игра мини-баскетбол | 1 |
| 102 | Урок-соревнование в эстафетах с мячом | 1 |