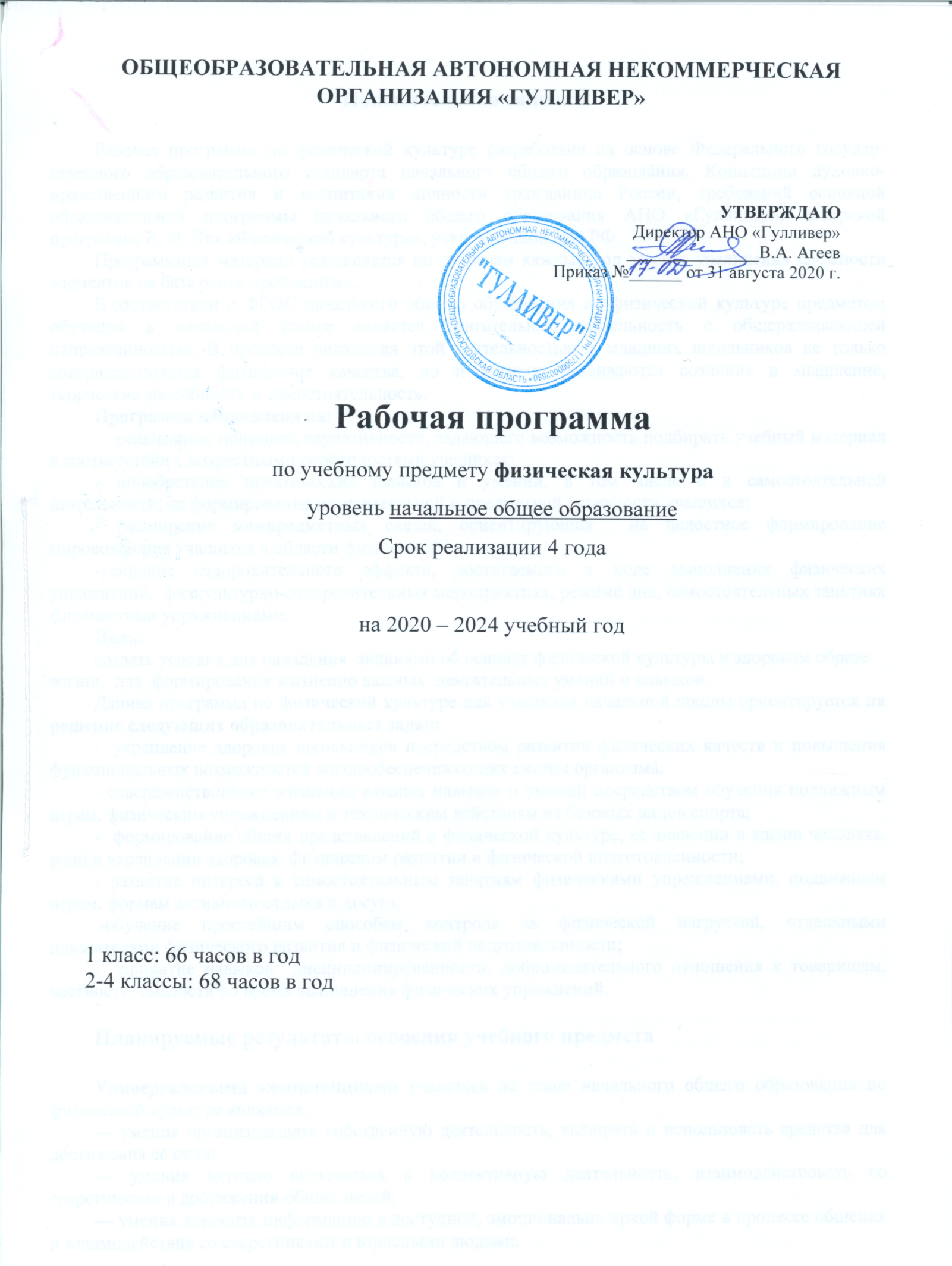
****

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, требований основной образовательной программы начального общего образования АНО «Гулливер», авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

В соответствии с ФГОС начального общего образования по физической культуре предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

**Программа направлена на**:

- реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать учебный материал в соответствии с возрастными особенностями учащихся;

- приобретение практических навыков и умений, в том числе и в самостоятельной деятельности, на формирование познавательной и предметной активности учащихся;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры;

-усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе выполнения физических упражнений, физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**Цель:** создать условия для овладения знаниями об основах физической культуры и здоровом образе жизни, для формирования жизненно важных двигательных умений и навыков.

Данная программа по физической культуре для учащихся начальной школы ориентируется **на решение следующих образовательных задач:**

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;

- привитие навыков дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, смелости во время выполнения физических упражнений.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

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

**Личностные результаты:**

– формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

– формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

– развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

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

– формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

– развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

– развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты:**

– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

– формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

– определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

– определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;

– осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

– 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 и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

– овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

– формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**1 класс**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся I класса должны:

* **знать и иметь представление:**

- о возникновении первых соревнований, возникновений физической культуры у древних людей;

- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;

- о правилах проведения закаливающих процедур;

- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

* **уметь:**

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);

- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;

- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);

- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;

- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;

- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия.

* **демонстрировать уровень физической подготовленности**(табл. 1)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Уровень** | | | | | |
| **высокий** | **средний** | **низкий** | **высокий** | **средний** | **низкий** |
| **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине до 80см (кол-во раз) | 11 | 9 | 7 | 9 | 7 | 5 |
| Подъём туловища за 30сек (кол-во раз) | 10 | 8 | 6 | 9 | 7 | 5 |
| Прыжок в длину  с места | Техника выполнения прыжка | Техника выполнения прыжка | Техника выполнения прыжка | Техника выполнения прыжка | Техника выполнения прыжка | Техника выполнения прыжка |
| Наклон из положения стоя | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Прыжки на скакалке 30сек | Техника выполнения прыжка | Техника выполнения прыжка | Техника выполнения прыжка | Техника выполнения прыжка | Техника выполнения прыжка | Техника выполнения прыжка |
| Метание в цель из 5 попыток | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 |
| Бег 30м с высокого старта (сек) | 6.4 | 6.8 | 7.5 | 6.3 | 6.8 | 7.5 |
| Челночный бег 3х10м | 9.9 | 10.5 | 11.2 | 10.2 | 10.8 | 11.7 |
| Бег 1000м | Без учёта времени | | | | | |

**2 класс**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 2 класса должны:

* **знать и иметь представление**:
* о зарождении древних Олимпийских игр;
* о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
* о правилах проведения закаливающих процедур;
* об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;
* **уметь:**
* определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
* вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
* выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
* выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
* выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
* выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
* **демонстрировать уровень физической подготовленности** (табл. 2).

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Уровень** | | | | | |
| **высокий** | **средний** | **низкий** | **высокий** | **средний** | **низкий** |
| **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| Прыжок в длину с места (см) | 130 | 110 | 85 | 120 | 105 | 80 |
| Наклон вперёд из положения стоя | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Наклон вперёд из положения сидя (см) | +05 | +04 | +03 | +10 | +06 | +04 |
| Бег 30м с высокого старта (сек) | 6.1 | 6.4 | 7.2 | 6.2 | 6.6 | 7.1 |
| Бег 1000 м | Без учёта времени | | | | | |
| Ходьба на лыжах 1км (мин. сек) | 8.00 | 8.30 | 9.00 | 8.30 | 9.00 | 9.30 |
| Челночный бег 3х10м | 9.1 | 9.8 | 10.4 | 9.7 | 10.3 | 11.2 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз) | 12 | 8 | 5 | 8 | 5 | 2 |
| Метание в цель (из 5 попыток) | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 |
| Подъём туловища за 30 сек | 12 | 11 | 9 | 11 | 9 | 7 |
| Подтягивание (М), Вис (Д) | 2 | 1 | - | 8 | 4 | 1 |
| Прыжки на скакалке за 30сек | 30 | 20 | 10 | 30 | 20 | 10 |

**3 класс**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны:

* **знать и иметь представление**:
* о физической культуре и её содержании у народов Древней Руси;
* о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
* об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол, гандбол;
* **уметь:**
* составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
* выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол, волейбол, гандбол;
* проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
* составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
* вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
* **демонстрировать уровень физической подготовленности** (табл. 3).

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Уровень** | | | | | |
| **высокий** | **средний** | **низкий** | **высокий** | **средний** | **низкий** |
| **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| Прыжок в длину с места (см) | 140 | 130 | 100 | 130 | 115 | 90 |
| Наклон вперёд из положения стоя | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Наклон вперёд из положения сидя (см) | +06 | +04 | +03 | +11 | +07 | +05 |
| Бег 30м с высокого старта (сек) | 5.9 | 6.2 | 6.8 | 6.1 | 6.4 | 6.8 |
| Бег 1000 м | Без учёта времени | | | | | |
| Ходьба на лыжах 1км (мин. сек) | 7.30 | 8.0 | 8.30 | 8.0 | 8.30 | 9.0 |
| Челночный бег 3х10м | 8.9 | 9.5 | 10.2 | 9.3 | 10.0 | 10.8 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз) | 14 | 10 | 7 | 9 | 6 | 3 |
| Метание в цель (из 5 попыток) | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 |
| Подъём туловища за 30 сек | 17 | 15 | 12 | 16 | 14 | 10 |
| Подтягивание (М), Вис (Д) | 4 | 2 | 1 | 10 | 6 | 2 |
| Прыжки на скакалке за 30сек | 40 | 30 | 20 | 40 | 30 | 20 |

**4 класс**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 4 класса должны:

* **знать и иметь представление**:
* о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
* о физической подготовке и её связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
* о физической нагрузке и способах её регулирования;
* о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;
* **уметь**:
* вести дневник самонаблюдения;
* выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
* подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
* выполнять игровые действия в футболе, баскетболе, волейболе, гандболе, играть по упрощённым правилам;
* **демонстрировать уровень физической подготовленности** (табл. 4).

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Уровень** | | | | | |
| **высокий** | **средний** | **низкий** | **высокий** | **средний** | **низкий** |
| **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| Прыжок в длину с места (см) | 150 | 140 | 110 | 140 | 127 | 114 |
| Наклон вперёд из положения стоя | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Наклон вперёд из положения сидя (см) | +09 | +05 | +03 | +12 | +09 | +06 |
| Бег 30м с высокого старта (сек) | 5.6 | 6.0 | 6.3 | 5.9 | 6.0 | 6.4 |
| Бег 1000 м | 5.05 | 5.25 | 6.10 | 5.35 | 5.50 | 6.40 |
| Ходьба на лыжах 1км (мин. сек) | 7.00 | 7.30 | 8.00 | 7.30 | 8.00 | 8.30 |
| Челночный бег 3х10м | 8.7 | 9.3 | 9.9 | 9.1 | 9.8 | 10.4 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз) | 17 | 14 | 11 | 10 | 8 | 5 |
| Метание малого мяча | 27 | 22 | 18 | 17 | 15 | 12 |
| Подъём туловища за 30 сек | 21 | 18 | 15 | 17 | 15 | 12 |
| Подтягивание (М), Вис (Д) | 5 | 3 | 1 | 13 | 9 | 5 |
| Прыжки на скакалке за 30 сек | 50 | 40 | 30 | 50 | 40 | 30 |

**Содержание учебного предмета**

**1 класс**

Программа состоит из двух разделов: «Основы знаний о физической культуре» (теоретической части); «Физическое совершенствование» (практической части). Содержание раздела «Основы знаний о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека. Программный материал по этому разделу — осваивается в каждом триместре на первых уроках 8-10 минут, в течение триместров по ходу урока по 3-5 минут. Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья обучающихся. Сохраняя определённую традиционность, раздел включает основные базовые виды программного материала – «Гимнастика с основами акробатики», «Лёгкая атлетика», «Подвижные игры с элементами спортивных игр». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта. В **отличие** от других программ по физическому воспитанию, в настоящей программе наибольшее количество часов отводится на подвижные игры с элементами спортивных игр.

Подвижные игры являются неизменным средством решения комплекса взаимосвязанных задач, воспитания личности младшего школьника, на развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. На их основе формируются способы физкультурной и спортивной деятельности.

Для повышения двигательной активности и привития мотивации к занятиям физическими упражнениями, на каждом уроке физической культуры применяется игровой и соревновательный метод.

**Гимнастика с основами акробатики**

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

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

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

**Лёгкая атлетика**

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

*- Прыжки:* на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперёд и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с неё.

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

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

**Подвижные игры с элементами спортивных игр**

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперёд; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне», «Подвижная цель», «Попади в кольцо», «Гонки баскетбольных мячей».

*Волейбол:* специальные движения — подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища; подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; приём мяча снизу двумя руками; передача сверху двумя руками вперёд-вверх; нижняя прямая подача; передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху); передача мяча с подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо - вперёд, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в мини-волейбол; подвижные игры «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

*Гандбол:* специальные передвижения без мяча и с мячом; ведение мяча, ловля мяча, остановка в шаге и прыжком; подвижные игры на материале гандбола: «Закинь мяч», «Катящаяся мишень», «Пограничники», «Меткие стрелки», «Охота на зайцев», «Точность и сила броска», «Кто точнее и быстрее».

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

**-** гибкости, координации, правильной осанки, развитие силовых способностей, быстроты.

**2 класс**

**Знания о физической культуре**

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

**Способы физкультурной деятельности**

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

**Физическое совершенствование**

***Гимнастика с основами акробатики***

*Организующие команды и приёмы:* повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

*Акробатические упражнения* из положения лёжа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперёд в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

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

***Лёгкая атлетика***

*Бег:* равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3х10 м, бег с изменением частоты шагов.

*Броски* большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

*Метание* малого мяча в цель.

*Прыжки:* на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

***Лыжная подготовка***

*Передвижения на лыжах:* попеременный двушажный ход.

*Спуски* в основной стойке.

*Подъём* «лесенкой».

*Торможение* «плугом».

***Подвижные игры***

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

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

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

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

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

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

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

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

**3 класс**

**Знания о физической культуре**

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

**Способы физкультурной деятельности**

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

**Физическое совершенствование**

***Гимнастика с основами акробатики***

*Акробатические упражнения:* кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лёжа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом её вращения.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* лазанье по канату (3м) в два и три приёма; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

***Лёгкая атлетика***

*Прыжки* в длину с места.

*Низкий старт.*

*Стартовое ускорение.*

Финиширование.

***Лыжная подготовка***

*Передвижения на лыжах:* одновременный двушажный ход, чередование одновременного двушажного с попеременным двушажным.

*Поворот* переступанием.

***Подвижные игры***

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

*На материале раздела «Лёгкая атлетика»:* «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловушка, поймай ленту», «Метатели».

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

*На материале спортивных игр:*

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

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

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

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

**4 класс**

**Знания о физической культуре**

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

**Способы физкультурной деятельности**

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в мини-волейбол и баскетбол по упрощенным правилам.

**Физическое совершенствование**

***Гимнастика с основами акробатики***

*Акробатические упражнения:* акробатические комбинации, например: мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперёд до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

***Лёгкая атлетика***

*Прыжки* в длину с места.

*Низкий старт.*

*Стартовое ускорение.*

*Финиширование.*

***Лыжная подготовка***

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

***Подвижные игры***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* задания на координацию движений типа: «Весёлые задачи», «Запрещённое движение» (с напряжением и расслаблением мышц тела).

*На материале раздела «Лёгкая атлетика»:* «Подвижная цель».

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* «Куда укатишься за два шага».

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнёру, игра в футбол по упрощённым правилам «Мини-футбол».

*Баскетбол:* бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам «Мини-баскетбол».

*Волейбол:* передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху; передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперёд, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Мини-волейбол».

**Тематическое планирование**

**по физической культуре**

**1 класс (66 ч)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **№ урока**  **в теме** | **Название темы** |
| **Лёгкая атлетика (12 ч)** | | |
| ***Ходьба и бег (6 ч)*** | | |
| 1 | 1 | *Вводный инструктаж по ТБ на уроках.*  Построение в шеренгу, колонну. Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Бег с ускорением. ОРУ. Подвижная игра «Салки». |
| 2 | 2 | Ходьба под счёт в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках. Бег с ускорением. Бег 30м. ОРУ. Подвижная игра «Салки». |
| 3 | 3 | Разновидности ходьбы. Ходьба с высоким подниманием бедра, в приседе. Бег 60м. ОРУ. Подвижная игра « К своим флажкам». |
| 4 | 4 | Построения, ходьба, бег. ОРУ. Чередование ходьбы и бега. Челночный бег 3х10 м. Подвижная игра «К своим флажкам». |
| 5 | 5 | Построение, перестроение. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. ОРУ. Бег 30 м. Подвижные игры «Пятнашки», «Перестрелка». |
| 6 | 6 | Построение, перестроение. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. ОРУ. Челночный бег 3х10 м. Эстафеты с мячом. |
| ***Прыжки (2 ч)*** | | |
| 7 | 1 | *Инструктаж по ТБ.* Прыжки на месте на одной ноге, на двух ногах. Прыжки с продвижением вперёд. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «У ребят порядок строгий». |
| 8 | 2 | Прыжки на месте на одной ноге, на двух ногах. Прыжки с продвижением вперёд. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Удочка». Эстафеты с бегом. |
| ***Бросок малого мяча (4 ч)*** | | |
| 9 | 1 | *Инструктаж по ТБ.* Построения и перестроения. Метание малого мяча. Подвижная игра «Осада». |
| 10 | 2 | Построение, ходьба, бег. ОРУ. Метание малого мяча в цель с 3-4 м. Метание набивного мяча на дальность. Подвижные игры «К своим флажкам», «Осада». |
| 11 | 3 | Построение, перестроение, ходьба с хлопками, равномерный бег. ОРУ. Метание малого мяча в цель с 3-4 м. Эстафеты. Подвижная игра «Осада». |
| 12 | 4 | Строевые упражнения, бег, ходьба. ОРУ. Метание малого мяча на заданное расстояние. Подвижные игры «Попади в мяч», «Вызов номеров». |
| **Подвижные игры (33 ч)** | | |
| 13 | 1 | *Инструктаж по ТБ.* ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 14 | 2 | ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 15 | 3 | ОРУ. Игры «Класс, смирно!». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 16 | 4 | ОРУ. Игры «Передал - садись», «Отбей мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 17 | 5 | ОРУ. Игры «Метко в цель», «Гонка мячей». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 18 | 6 | ОРУ. Игры «Метко в цель», «Гонка мячей». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 19 | 7 | ОРУ. Игры «Через кочки и пенёчки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 20 | 8 | ОРУ. Игры «Через кочки и пенёчки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 21 | 9 | ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 22 | 10 | ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 23 | 11 | Комплекс ОРУ. Эстафеты с мячом. Уметь владеть мячом: держание, передача, ловля. Подвижная игра «Охотники и утки». |
| 24 | 12 | Комплекс ОРУ. Эстафеты с мячом. Выполнять упражнения с мячом, научиться элементам ведения баскетбольного мяча. Подвижная игра «Охотники и утки». |
| 25 | 13 | ОРУ. Бег с мячом и ведением мяча, ведение на месте. Прыжки через скакалку. Эстафеты с мячом. |
| 26 | 14 | ОРУ. Выполнять упражнения с мячом, научиться элементам ведения баскетбольного мяча. Подвижные игры на основе баскетбола. |
| 27 | 15 | ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте, держание, передача на расстоянии, ловля, броски в процессе подвижных игр. |
| 28 | 16 | ОРУ. Выполнять упражнения с мячом, научиться элементам ведения баскетбольного мяча. Подвижные игры на основе баскетбола. |
| 29 | 17 | ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте, держание, передача на расстоянии, ловля, броски в процессе подвижных игр. |
| 30 | 18 | ОРУ на координацию движения и внимания. Ведение на месте. Ловля и передача мяча в движении. Игра "Передал - садись". |
| 31 | 19 | Ведение на месте правой, левой рукой. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Игра "Мяч соседу". |
| 32 | 20 | ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель. Игра "Попади в обруч". |
| 33 | 21 | ОРУ на координацию движения и внимания. Ведение на месте. Ловля и передача мяча в движении. Игра "Передал - садись". |
| 34 | 22 | Владеть мячом: держание, передача на расстоянии, ловля, броски в процессе подвижных игр. Игра "Мяч соседу". |
| 35 | 23 | Владеть мячом: держание, передача на расстоянии, ловля, броски в процессе подвижных игр. Игра "Мяч соседу". |
| 36 | 34 | ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте, держание, передача на расстоянии, ловля, броски в процессе подвижных игр. |
| 37 | 25 | ОРУ на координацию движения и внимания. Ведение на месте. Ловля и передача мяча в движении. Игра "Передал - садись". |
| 38 | 26 | ОРУ с мячом. Ведение мяча с поворотом. Ведение мяча в движении. Прыжки через скакалку. Игра «Мяч по кругу». |
| 39 | 27 | ОРУ с мячом. Ведение мяча в движении. Броски и ловля мяча в парах. Подвижная игра «Перестрелка». |
| 40 | 28 | Комплекс ОРУ в движении. Упражнения с мячом, научиться элементам ведения баскетбольного мяча. Игры «Скакалка под ногами», «Заяц и волк», «Осада», «Метко в цель». |
| 41 | 29 | Комплекс ОРУ в движении. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча. Ведение мяча с поворотом, ведение мяча в движении. Подвижная игра «Мяч в корзину». Эстафеты с ведением мяча. |
| 42 | 30 | Комплекс ОРУ в движении. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча. Ведение мяча с поворотом, ведение мяча в движении. Подвижная игра «Метко в цель». Эстафеты с ведением мяча. |
| 43 | 31 | ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой. Броски в цель *(кольцо).* Игра «Передал садись». Развитие координационных способностей. |
| 44 | 32 | ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой. Игра «Передал садись». Развитие координационных способностей. |
| 45 | 33 | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. |
| **Акробатика, строевые упражнения (12 ч)** | | |
| 46 | 1 | *Инструктаж по ТБ.* Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Равномерный бег, ходьба с заданиями. ОРУ. Группировка: перекаты в группировке, лёжа на животе и из положения стоя на коленях. Наклоны вперёд к ногам из положения сидя. Подвижная игра «У ребят порядок строгий». |
| 47 | 2 | Построения и перестроения. Равномерный бег, ходьба с заданиями. ОРУ на формирование правильной осанки. Группировки, перекаты в группировке. Подвижная игра «День и ночь». |
| 48 | 3 | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Подвижная игра «Не пропусти мяч». |
| 49 | 4 | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ. Ходьба по гимнастической скамейке. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Подвижная игра «Воробьи и вороны». |
| 50 | 5 | Строевые упражнения, ходьба с заданием, бег, ОРУ. Лазание по гимнастической стенке. Подвижная игра «Вызов номеров». |
| 51 | 6 | Построения, перестроения, ходьба с заданием, бег. ОРУ без предметов. Подвижные игры «К своим флажкам», «Удочка». |
| 52 | 7 | Построения, перестроения, ходьба с заданием, бег. ОРУ без предметов. Подвижные игры «Салки с мячом», «Осада». |
| 53 | 8 | Построения, перестроения, ходьба с заданием, бег. ОРУ без предметов. Подвижные игры «Салки с мячом», «Осада», «Совушка». |
| 54 | 9 | Строевые упражнения, ходьба с заданием, бег. ОРУ на координацию движений. Эстафеты с мячом: гонка мячей над головой, между ног, справа, слева. Подвижная игра. «Охотники и утки». |
| 55 | 10 | Строевые упражнения, ходьба с заданием, бег. ОРУ. Эстафеты с мячом: передача мяча над головой, между ног, справа, слева. Подвижная игра «Охотники и утки». |
| 56 | 11 | Построение. Ходьба с заданием. Равномерный бег. Передвижение в колоне по одну по указанным ориентирам выполнение команды "На два (четыре) шага разомкнись" Вис стоя и лёжа. В висе спиной к гимнастической стенке. Поднимание согнутых ног. ОРУ с предметами. Игра «Медведи на рыбалке». |
| 57 | 12 | Построение. Ходьба с заданием. Равномерный бег. Передвижение в колоне по одному по указанным ориентирам, выполнение команды "На два (четыре) шага разомкнись". Вис стоя и лёжа. В висе спиной гимнастической стенке поднимание согнутых ног. ОРУ с предметами. Игра «Западня». |
| **Лёгкая атлетика (9 ч)** | | |
| ***Ходьба и бег (5 ч)*** | | |
| 58 | 1 | *Инструктаж по ТБ.* Построение в шеренгу, колонну. Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Бег с ускорением. ОРУ. Подвижная игра «Салки». |
| 59 | 2 | Построение, перестроение. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. ОРУ. Бег 30 м. Подвижные игры «Пятнашки», «Перестрелка». |
| 60 | 3 | Построение, перестроение. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. ОРУ. Челночный бег 3х10 м. Эстафеты с мячом. |
| 61 | 4 | Построение, перестроение. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. ОРУ. Равномерный бег до 1 км. Эстафеты. |
| 62 | 5 | Разновидности ходьбы. Ходьба с высоким подниманием бедра, в приседе. Бег 60м. ОРУ. Подвижная игра «К своим флажкам». |
| ***Прыжки (1 ч)*** | | |
| 63 | 1 | *Инструктаж по ТБ.* Построение, ходьба с заданием, равномерный бег, ОРУ. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Подвижные игры «Удочка», «Воробьи и вороны». |
| ***Бросок малого мяча (3 ч)*** | | |
| 64 | 1 | Инструктаж по Т.Б. Построение, перестроение, ходьба с хлопками, равномерный бег. ОРУ. Метание малого мяча в цель с 3-4 м. Эстафеты. Подвижная игра «Осада». |
| 65 | 2 | Построение, ходьба, бег, ОРУ. Метание малого мяча в цель с 3-4 м. Метание набивного мяча на дальность. Подвижные игры «Пятнашки», «Перестрелка». |
| 66 | 3 | Построение, ходьба, бег, ОРУ. Метание малого мяча в цель с 3-4 м. Метание набивного мяча на дальность. Подвижные игры «К своим флажкам», «Осада». |

**Тематическое планирование**

**по физической культуре**

**2 класс (68 ч)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **№ урока**  **в теме** | **Название темы** |
| **Лёгкая атлетика (12 ч)** | | |
| ***Ходьба и бег (4 ч)*** | | |
| 1 | 1 | Вводный инструктаж по ТБ. Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Бегай, как я». |
| 2 | 2 | Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег *(30м).* Подвижная игра «Вызов номера». Понятие «короткая дистанция». |
| 3 | 3 | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег *(60м).* ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». |
| 4 | 4 | Бег в равномерном темпе. Преодоление бегом полосы препятствий(3,4,5 препятствий). ОРУ. Подвижная игра «Бегай, как я». |
| ***Прыжки (4 ч)*** | | |
| 5 | 1 | Инструктаж по ТБ. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперёд. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде». |
| 6 | 2 | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры». |
| 7 | 3 | Прыжки в высоту с прямого разбега с 7-9 шагов. ОРУ. Подвижная игра «Змейка». |
| 8 | 4 | Прыжки в высоту с прибавками от 60 до 110см. Прыжки в длину с места в полную силу. Подвижная игра «Ловля парами». |
| ***Бросок малого мяча (4 ч)*** | | |
| 9 | 1 | Инструктаж по ТБ. Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «К своим флажкам». ОРУ. |
| 10 | 2 | Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. |
| 11 | 3 | Метание малого мяча (150г) на дальность из-за головы через плечо с 5-6 шагов разбега. Подвижная игра «Встречная эстафета». |
| 12 | 4 | Метание малого мяча в мишень 2х2м с 4-5 метров. Подвижная игра «Прилипала». |
| ***Подвижные игры (12 ч)*** | | |
| 13 | 1 | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Снайперы». Эстафеты. |
| 14 | 2 | ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. |
| 15 | 3 | ОРУ. Игры «Класс, смирно!». Эстафеты. |
| 16 | 4 | ОРУ. Игры «Передал - садись», «Отбей мяч». Эстафеты. |
| 17 | 5 | ОРУ. Игры «Метко в цель», «Гонка мячей». Эстафеты. |
| 18 | 6 | ОРУ. Игры «Через кочки и пенёчки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. |
| 19 | 7 | ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. |
| 20 | 8 | ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. |
| 21 | 9 | ОРУ. Игры «Пятнашки», «Тяни в круг». Эстафеты. |
| 22 | 10 | ОРУ. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. |
| 23 | 11 | ОРУ. Игры «Лисы и куры», «Точный расчёт». Эстафеты. |
| 24 | 12 | ОРУ. Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты. |
| ***Гимнастика с элементами акробатики (9 ч)*** | | |
| 25 | 1 | Инструктаж по ТБ. Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещённое движение». |
| 26 | 2 | Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры» |
| 27 | 3 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперёд в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». |
| 28 | 4 | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лёжа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Змейка». |
| 29 | 5 | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лёжа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Слушай сигнал». |
| 30 | 6 | Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. ОРУ с предметами. |
| 31 | 7 | Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». |
| 32 | 8 | ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка». |
| 33 | 9 | Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелазание через коня, бревно. |
| ***Лыжная подготовка (9 ч)*** | | |
| 34 | 1 | Вводный инструктаж по ТБ. Построение в шеренгу с лыжами в руках. Передвижение за учителем в колонне по 1 по лыжне. Скользящий шаг без палок. Игра с бегом и прыжками без лыж. |
| 35 | 2 | Подводящие упражнения на месте: посадка лыжника, имитация. Игра «Чей веер лучше», передвижение по кругу скользящим шагом. Игра «Кто быстрее». |
| 36 | 3 | Передвижение скользящим шагом с широким размахом рук; с небольшого разбега длительное скольжение на одной лыже. Свободное катание. |
| 37 | 4 | Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок; подъём «лесенкой» на небольшую горку, спуск в основной стойке. |
| 38 | 5 | Передвижение скользящим шагом без палок - 30м; передвижение скользящим шагом без палок по кругу обгонять, переходя на соседнюю лыжню. Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Подъём «ёлочкой», спуск в основной стойке. |
| 39 | 6 | Передвижение скользящим шагом без палок на отрезках 3х30 м. Подъём «ёлочкой» на оценку. Спуск в основной стойке. Прохождение скользящим шагом без палок до 500-800 м в умеренном темпе. |
| 40 | 7 | Скользящий шаг без палок на отрезке до 100 м индивидуально оценить. Спуски и подъёмы, прохождение дистанции 1км скользящим шагом без палок в умеренном темпе. |
| 41 | 8 | Ознакомление с попеременным двушажным ходом: согласованность движений рук и ног, передвижение 30-50 м, спуск в основной стойке, торможение падением (боком), подъём «лесенкой». |
| 42 | 9 | Попеременный двушажный ход: подводящие упражнения. Передвижение без палок по учебной лыжне, обращая внимание на согласованность движений рук и ног. Спуски в основной стойке, подъём «лесенкой». Свободное катание. |
| ***Подвижные игры с элементами баскетбола (14 ч)*** | | |
| 43 | 1 | Инструктаж по ТБ. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель *(мишень).* ОРУ. Игра «Попади в обруч». |
| 44 | 2 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Передал садись». |
| 45 | 3 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель *(мишень).* ОРУ. Игра «Передал садись». |
| 46 | 4 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель *(мишень).* ОРУ. Игра «Мяч среднему». |
| 47 | 4 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель *(щит).* ОРУ. Игра «Мяч соседу». |
| 48 | 6 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель *(щит).* ОРУ. Игра «Попади в обруч». |
| 49 | 7 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой. Броски в цель *(кольцо).* ОРУ. Игра «Передал садись». |
| 50 | 8 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой. Броски в цель *(кольцо).* ОРУ. Игра «Передал садись». |
| 51 | 9 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой. Броски в цель *(кольцо).* ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. |
| 52 | 10 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой. Броски в цель *(кольцо, щит, мишень).* ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. |
| 53 | 11 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой *(левой)* рукой в движении. Броски в цель *(кольцо, щит, мишень).* ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. |
| 54 | 12 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой *(левой)* рукой в движении. Броски в цель *(кольцо, щит, мишень).* ОРУ. Игра «Школа мяча». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. |
| 55 | 13 | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков. Нападение быстрым прорывом. |
| 56 | 14 | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. |
| **Лёгкая атлетика (12 ч)** | | |
| ***Ходьба и бег (5 ч)*** | | |
| 57 | 1 | Инструктаж по ТБ. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением *(30м).* Игра «Команда быстроногих». ОРУ. Челночный бег. |
| 58 | 2 | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением *(60м).* Игра «Команда быстроногих». ОРУ. Эстафеты по кругу. |
| 59 | 3 | Бег с переходом на ходьбу на 1000м. Челночный бег 3х10м. Игра «Играй, играй, мяч не теряй». ОРУ. |
| 60 | 4 | Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Подвижная игра «Салки». |
| 61 | 5 | Бег в равномерном темпе. Преодоление бегом полосы препятствий(3,4,5 препятствий). ОРУ. Подвижная игра «Бегай, как я». |
| ***Прыжки (4 ч)*** | | |
| 62 | 1 | Инструктаж по ТБ. Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. ОРУ. Игра «Волк во рву». Эстафеты. Челночный бег. |
| 63 | 2 | Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. ОРУ. Игра «Удочка». Эстафеты. Челночный бег. |
| 64 | 3 | Прыжки в высоту на месте и в движении с касанием подвешенных ориентиров. ОРУ. Игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. |
| 65 | 4 | Прыжки в парах через препятствия. ОРУ. Игра «Стрелки». Эстафеты. |
| ***Метание малого мяча (3 ч)*** | | |
| 66 | 1 | Инструктаж по ТБ. Метание малого мяча в горизонтальную мишень *2х2м* с расстояния 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Кто дальше бросит». |
| 67 | 2 | Метание малого мяча на дальность. ОРУ. Эстафеты. Игра «Попади в цель». |
| 68 | 3 | Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. |

**Тематическое планирование**

**по физической культуре**

**3 класс (68 ч)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **№ урока**  **в теме** | **Название темы** |
| **Лёгкая атлетика (11 ч)** | | |
| ***Ходьба и бег (4 ч)*** | | |
| 1 | 1 | Инструктаж по ТБ. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». |
| 2 | 2 | Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». |
| 3 | 3 | Бег на результат *(30, 60 м).* ОРУ. Игра «Смена сторон». Понятия «эстафета», «старт», «финиш». |
| 4 | 4 | Преодоление бегом препятствий (3,4,5 препятствий). ОРУ. |
| ***Прыжки (4 ч)*** | | |
| 5 | 1 | Инструктаж по ТБ. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. ОРУ. Игра «Гуси лебеди», «Лисы и куры». |
| 6 | 2 | Прыжок в длину с разбега *(с зоны отталкивания).* Многоскоки. ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». |
| 7 | 3 | Прыжки в высоту с прямого разбега с 7-9 шагов. ОРУ. Подвижные игры. |
| 8 | 4 | Прыжки с прибавками от 60 до 110см. Прыжки в длину с места в полную силу. ОРУ. Подвижная игра. |
| ***Метание мяча (3 ч)*** | | |
| 9 | 1 | Инструктаж по ТБ. Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5 м. ОРУ. Игра «Попади в мяч». |
| 10 | 2 | Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. ОРУ. Игра «Кто дальше бросит». |
| 11 | 3 | Метание малого мяча (150г) на дальность из-за головы через плечо с разбега с 5-6 шагов. ОРУ. Игра «Кто дальше бросит». |
| **Подвижные игры (с элементами мини волейбола) – (12 ч)** | | |
| 12 | 1 | Инструктаж по ТБ. ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова», «Кто обгонит», «Удочка». Эстафеты. |
| 13 | 2 | ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова», «Удочка», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. |
| 14 | 3 | ОРУ в движении. Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. |
| 15 | 4 | ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Наступление». Эстафеты с мячами. |
| 16 | 5 | ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреп­лений». Эстафеты с гимнастическими палками. |
| 17 | 6 | ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреп­лений». Эстафеты с гимнастическими палками. |
| 18 | 7 | ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты. |
| 19 | 8 | ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. |
| 20 | 9 | ОРУ. Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. |
| 21 | 10 | ОРУ. Игры «Паровозики», «Наступление». Эстафеты. |
| 22 | 11 | Подвижные упражнения для нижней и прямой, боковой передаче. ОРУ. Игры «Паровозики», «Наступление». Эстафеты. |
| 23 | 12 | Подвижные игры «Мяч через сетку», передача с 3 – 4 м. ОРУ. Игры «Паровозики», «Наступление». Эстафеты. |
| **Гимнастика (с элементами акробатики) – (11 ч)** | | |
| ***Акробатика, строевые упражнения (4 ч)*** | | |
| 24 | 1 | Инструктаж по ТБ. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?». |
| 25 | 2 | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». |
| 26 | 3 | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка впе­ред. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Западня». |
| 27 | 4 | Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка впе­ред. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Западня». |
| ***Висы. Строевые упражнения (3 ч)*** | | |
| 28 | 1 | Инструктаж по ТБ. Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». |
| 29 | 2 | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». |
| 30 | 3 | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космонавты». |
| ***Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии (4 ч)*** | | |
| 31 | 1 | Инструктаж по ТБ. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну *(высота до 1 м).* Игра «Посадка картофеля». |
| 32 | 2 | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну *(высота до 1 м).* Игра «Не ошибись!». |
| 33 | 3 | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелазание через гимна­стического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». |
| 34 | 4 | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты». |
| **Лыжная (кроссовая) подготовка (11 ч)** | | |
| 35 | 1 | Инструктаж по ТБ. Построение в шеренгу с лыжами на руках, выполнение команд «Равняйсь», «Смирно», «По порядку рассчитайсь», «Вольно». Переноска лыж способом под руку, надевание лыж. Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение ступающим шагом 25-30 м. |
| 36 | 2 | Ступающий шаг: упражнения – перенос массы тела с лыжи на лыжу, поднимание и опускание носков и пяток лыж, поднимание носков лыж и размахивание носком вправо и влево. Передвижение ступающим шагом 30 м и скользящим шагом без палок. |
| 37 | 3 | Передвижение ступающим шагом с широким размахом рук; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже. Передвижение по кругу чередуя ступающий и скользящий шаг без палок. Игра «Кто быстрее». |
| 38 | 4 | Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок; передвижение скользящим шагом размеченной ориентирами. |
| 39 | 5 | Передвижение скользящим шагом без палок - 30 м. Поворот переступанием вокруг пяток лыж - индивидуально оценить. Подъём ступающим шагом, спуск в основной стойке. |
| 40 | 6 | Передвижение скользящим шагом без палок до 500 м в умеренном темпе. Подъём ступающим шагом, спуск в основной стойке. |
| 41 | 7 | Спуск в основной стойке. Прохождение скользящим шагом без палок до 500-800 м в умеренном темпе. |
| 42 | 8 | Скользящий шаг без палок на отрезке до 100 м. Спуски и подъёмы. Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом без палок в умеренном темпе. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?». |
| 43 | 9 | Преодоление подъёма ступающим шагом и «лесенкой», спуск в основной стойке. |
| 44 | 10 | Ознакомление с попеременным двушажным ходом: согласованность движений рук и ног, передвижение 30-50 м, спуск в основной стойке, подъём «лесенкой». |
| 45 | 11 | Попеременный двушажный ход: посадка лыжника; согласованность движений рук и ног - упражнения. Передвижение 50-100 м без палок. |
| **Подвижные игры (с элементами баскетбола) (12 ч)** | | |
| 46 | 1 | Инструктаж по ТБ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении шагом. Броски в цель *(щит).* ОРУ. Игра «Передал - садись». |
| 47 | 2 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении шагом. Броски в цель *(щит).* ОРУ. Игра «Передал - садись». |
| 48 | 3 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении бе­гом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». |
| 49 | 4 | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». |
| 50 | 5 | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». |
| 51 | 6 | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». |
| 52 | 7 | Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». |
| 53 | 8 | Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Школа мяча». |
| 54 | 9 | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч — ловцу». Игра в мини-баскетбол. |
| 55 | 10 | Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Не дай мяч водящему». Игра в мини-баскетбол. |
| 56 | 11 | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол. |
| 57 | 12 | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини-баскетбол. |
| **Лёгкая атлетика (11 ч)** | | |
| ***Ходьба и бег (5 ч)*** | | |
| 58 | 1 | Инструктаж по ТБ. Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью *(60 м).* ОРУ. Игра «Белые медведи». |
| 59 | 2 | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью *(60 м).* ОРУ. Игра «Эстафета зверей». |
| 60 | 3 | Бег на результат *(30, 60 м).* ОРУ. Игра «Смена сторон». |
| 61 | 4 | Бег с переходом на ходьбу на 1000м. Челночный бег 3х10м. ОРУ. Игра «Русская лапта». |
| 62 | 5 | Комбинации из различных эстафет. Способы различных видов ходьбы с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3-4 препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Школа мяча». |
| ***Прыжки (3 ч)*** | | |
| 63 | 1 | Инструктаж по ТБ. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Много скоки. ОРУ. Игра «Гуси-лебеди». |
| 64 | 2 | Прыжки в высоту на месте и в движение с касанием подвешенных ориентиров. ОРУ. Подвижные игры. |
| 65 | 3 | Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Много скоки. ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». |
| ***Метание мяча (3 ч)*** | | |
| 66 | 1 | Инструктаж по ТБ. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. ОРУ. Игра «Зайцы в огороде». |
| 67 | 2 | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Игра «Дальние броски». |
| 68 | 3 | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Игра «Дальние броски», «Зайцы в огороде». |

**Тематическое планирование**

**по физической культуре**

**4 класс (68 ч)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **№ урока**  **в теме** | **Название темы** |
| **Лёгкая атлетика (13 ч)** | | |
| ***Ходьба и бег (5 ч)*** | | |
| 1 | 1 | Инструктаж по ТБ. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. ОРУ. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. |
| 2 | 2 | Ходьба с изменением длины и частоты шагов. ОРУ. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Встречная эстафета. |
| 3 | 3 | ОРУ. Бег на скорость *(30, 60 м).* Встречная эстафета. |
| 4 | 4 | ОРУ. Бег на результат *(30, 60 м).* Круговая эстафета. |
| 5 | 5 | ОРУ. Преодоление бегом препятствий (3,4,5 препятствий). Круговая эстафета. |
| ***Прыжки (4 ч)*** | | |
| 6 | 1 | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. |
| 7 | 2 | ОРУ. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. |
| 8 | 3 | ОРУ. Прыжки в высоту с прямого разбега с 7-9 шагов. |
| 9 | 4 | ОРУ. Прыжки с прибавками от 60 до 110 см. Прыжки в длину с места в полную силу. |
| ***Метание мяча(4 ч)*** | | |
| 10 | 1 | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4—5 метров. |
| 11 | 2 | ОРУ. Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. |
| 12 | 3 | ОРУ. Метание малого мяча (150г) на дальность из-за головы через плечо с разбега с 5-6 шагов. |
| 13 | 4 | ОРУ. Метание малого мяча (150 г) на дальность из-за головы, стоя на месте, через плечо с разбега с 3 шагов. |
| **Подвижные игры (с элементами мини волейбола) – (12 ч)** | | |
| 14 | 1 | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и ча­совые». |
| 15 | 2 | ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и ча­совые». |
| 16 | 3 | ОРУ Игры «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. |
| 17 | 4 | ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Верёвочка под ногами». |
| 18 | 5 | ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Верёвочка под ногами». |
| 19 | 6 | ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эс­тафета «Верёвочка под ногами». |
| 20 | 7 | ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». |
| 21 | 8 | ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». |
| 22 | 9 | ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня». |
| 23 | 10 | ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Пара­шютисты». |
| 24 | 11 | ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Отбей мяч». |
| 25 | 12 | ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Борьба за мяч». |
| **Гимнастика (с элементами акробатики) (11 ч)** | | |
| ***Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии (4 ч)*** | | |
| 26 | 1 | Инструктаж по ТБ. Кувырок вперёд, кувырок назад. Вы­полнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. |
| 27 | 2 | ОРУ. Кувырок вперёд, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Вы­полнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. |
| 28 | 3 | ОРУ. Мост *(с помощью и самостоятельно).* Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. |
| 29 | 4 | ОРУ. Мост *(с помощью и самостоятельно).* Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. |
| ***Висы (3 ч)*** | | |
| 30 | 1 | Инструктаж по ТБ. ОРУ с гимнастической палкой. Вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. |
| 31 | 2 | ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. |
| 32 | 3 | ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтя­гивания в висе. Эстафеты. |
| ***Опорный прыжок, лазание по канату (4 ч)*** | | |
| 33 | 1 | Инструктаж по ТБ. ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма. Перелазание через препятствие. |
| 34 | 2 | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма. Пере лазание через препятствие. |
| 35 | 3 | ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок с взмахом рук. |
| 36 | 4 | ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок с взмахом рук. |
| **Лыжная (кроссовая) подготовка (11 ч)** | | |
| 37 | 1 | Инструктаж по ТБ. Построение в шеренгу с лыжами в руках, выполнение команд «Равняйсь», «Смирно», «По порядку рассчитайсь», «Вольно». Переноска лыж способом под руку, надевание лыж. Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение ступающим шагом 25-30 м, передвижение за учителем в колонне по 1 по лыжне. |
| 38 | 2 | Передвижение ступающим шагом в шеренге. Передвижение скользящим шагом без палок в шеренге и в колонне за учителем. Игра «Кто быстрее». Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж. |
| 39 | 3 | Передвижение по кругу чередуя ступающий и скользящий шаг без палок. Игра «Кто быстрее». |
| 40 | 4 | Передвижение ступающим шагом. Передвижение скользящим шагом под пологий уклон. |
| 41 | 5 | Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Подъём ступающим шагом, спуск в основной стойке. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?». |
| 42 | 6 | Равномерное передвижение скользящим шагом с палками. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?» |
| 43 | 7 | Ознакомление с попеременным двушажным ходом: согласованность движений рук и ног, передвижение без палок 30-50 м, спуск в основной стойке, подъём «лесенкой». |
| 44 | 8 | Попеременный двушажный ход. Передвижение по учебной лыжне попеременным двушажным ходом. Игры на горке. |
| 45 | 9 | Преодоление подъёма ступающим шагом и «лесенкой», спуск в основной стойке и торможение падением. Игра «С горки на горку». Прохождение дистанции 1 км попеременным двушажным ходом в умеренном темпе. |
| 46 | 10 | Подъём «полу ёлочкой» выполнить на ровной местности, затем на небольших склонах. Передвижение попеременным двушажным ходом дистанции 1 км на время. |
| 47 | 11 | Эстафета на лыжах. Игра «С горки на горку». |
| **Подвижные игры (с элементами баскетбола) (12 ч)** | | |
| 48 | 1 | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». |
| 49 | 2 | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». |
| 50 | 3 | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». |
| 51 | 4 | ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой *(левой)*рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». |
| 52 | 5 | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой *(левой)* рукой. Эстафеты. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом». Играв мини-баскетбол. |
| 53 | 6 | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой *(левой)* рукой. Эстафеты. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом». Играв мини-баскетбол. |
| 54 | 7 | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Попади в цель». Игра в мини-баскетбол. |
| 55 | 8 | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. |
| 56 | 9 | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в за­щите и нападении. Игра в мини-баскетбол. |
| 57 | 10 | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. |
| 58 | 11 | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. |
| 59 | 12 | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. |
| **Лёгкая атлетика (9 ч)** | | |
| ***Бег и ходьба (4 ч)*** | | |
| 60 | 1 | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Бег на скорость *(30, 60 м).* Встречная эстафета. |
| 61 | 2 | ОРУ. Бег на скорость *(30, 60 м).* Встречная эстафета. |
| 62 | 3 | ОРУ. Бег на результат *(30, 60м),* Круговая эстафета. |
| 63 | 4 | ОРУ. Комбинации из различных эстафет. Способы различных видов ходьбы с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3-4 препятствий. Игра «Русская лапта». |
| ***Прыжки (3 ч)*** | | |
| 64 | 1 | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. |
| 65 | 2 | ОРУ. Прыжок в высоту с прямого разбега. |
| 66 | 3 | ОРУ. Прыжки в высоту на месте и в движении с касанием подвешенных ориентиров. ОРУ. Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). |
| ***Метание мяча (2 ч)*** | | |
| 67 | 1 | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. |
| 68 | 2 | ОРУ. Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность, точность и заданное расстояние. |