МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ТИМИРЯЗЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

КОЛПНЯНСКОГО РАЙОНА ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

|  |  |
| --- | --- |
| Принято на заседании педагогического совета школы Протокол № 1 от «30» августа 2019 года | УтверждаюДиректор МБОУ «Тимирязевская средняя общеобразовательная школа»\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Мостипан Л.Н.Приказ № 77 от 02.09. 2019 года |

**Рабочая программа**

**по физической культуре**

**начального общего образования (ФГОС)**

**1-4 классы**

**Уровень: базовый**

**Нормативный срок освоения: 4 года**

Рабочую программу составили учителя:

Красова Светлана Александровна

Ларичева Марина Анатольевна

Проценко Галина Александровна

Шикалова Марина Витальевна

**Планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура»**

***Личностные результаты:***

• активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

• проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

• проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

• оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

***Метапредметные результаты:***

• характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

• обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

• общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

• обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

• организация самостоятельной деятельности с учётом требовании её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

• планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

• анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

• видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

• оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

• управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

• технически правильное выполнение двигательной . действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

***Предметные результаты:***

• планирование занятий физическими упражнениями

режиме дня, организация отдыха и досуга с использование средств физической культуры;

• изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

• представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

• измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

• оказание посильной помощи и моральной поддержкам

сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;

• организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

• бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;

• организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

• характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;

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

• объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;

• подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

• нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;

• выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

• выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельной гости;

**Знания о физической культуре**

**Выпускник научится:**

* ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
* раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
* ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
* характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

**Выпускник получит возможность научиться:**

* *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*
* *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

**Способы физкультурной деятельности**

**Выпускник научится:**

* отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
* организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
* измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

**Выпускник получит возможность научиться:**

* *вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*
* *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*
* *выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах*.

**Физическое совершенствование**

**Выпускник научится:**

* выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
* выполнять организующие строевые команды и приемы;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Выпускник получит возможность научиться:**

* *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
* *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
* *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;*
* *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
* *плавать, в том числе спортивными способами;*
* *выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России)*

**Содержание основного общего образования по учебному предмету**

**Знания о физической культуре – в процессе урока**

Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Режим дня, и его основное содержание и правила планирования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

**Способы физкультурной деятельности**

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт-пауз.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой**

Измерения резервов организма и состояние здоровья с помощью мониторинга физического развития

организма школьников.

**Физическое совершенствование:**

***Гимнастика с основами акробатики***

*Организующие команды и приемы:*перестроение из колонны по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь.

 *Акробатические упражнения:* из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полу переворот назад в стойку на коленях.

*Опорные прыжки*: вскок в упор присев; соскок прогнувшись ( козел в ширину, высота 80-100см).

*Упражнение и комбинация на гимнастическом бревне* (девочки): вскок произвольно , ходьба на носках, поворот кругом ноги врозь на носках, равновесие на правой ноге, левой ноге, соскок из приседа, сбоку с опорой на руки прогнувшись.

*Упражнение и комбинация на гимнастической перекладине* (мальчики): висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Смешанные висы; подтягивание из виса лежа (девочки).

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* танцевальные упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; лазанье по канату; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнение на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная гимнастика.

***Легкая атлетика***

*Бег:*  высокий старт; равномерный бег с последующим ускорением от 30 до 40 м.; бег 30, 60 м. на результат; бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут, бег 1000м.; челночный бег 3 х 10 м; бег с изменением частоты шагов.

*Броски набивного мяча (2кг):* двумя руками из-за головы, от груди, снизу вверх- вперед. Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера, после броска вверх, с хлопками ладонями после приседания.

*Метание*малого мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6 м., в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м..

*Прыжки:*  в длину с 7-9 шагов разбега; прыжки в высоту с3-5 шагов разбега; через препятствия; со скакалкой.

*Упражнения прикладного характера*: всевозможные прыжки и много скоки; кросс до 10 минут; эстафетный бег; эстафеты, старты из различных и. п.; варианты челночного бега; игры народов Ханты.

***Спортивные игры – баскетбол***

***Баскетбол:*** специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; ловля и передача мяча от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках); ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли). Комбинация из освоенных элементом: ловля, передача, ведение, бросок; ловля, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок. Вырывание и выбивание мяча; нападение быстрым прорывом; взаимодействие двух игроков « отдай мяч и выйди»; игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.

**Учебно-тематический план курса**

**1 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока |  Количество часов |
| **Лёгкая атлетика (7ч),подвижные игры (3ч)** |
|  | Беседа «Открываем дверь в Страну игр». Инструктаж по ТБ.Обучение технике ходьбы и бега. Подвижная игра «Ловишки». |  1 |
|  | Беседа «Законы Страны Игр». Совершенствование техники ходьбы и бега. Подвижная игра «Совушка». |  1 |
|  | Урок-игра. Игры для формирования правильной осанки. «Замри», «Исправь осанку». |  1 |
|  | Обучение разновидностям ходьбы. Подвижная игра «Жмурки».  |  1 |
|  | Обучение технике прыжков. Подвижная игра «Класс, смирно!». |  1 |
|  | Урок-игра. Игры со скакалками «Зеркало», «Алфавит» |  1 |
|  | Обучение технике прыжков на одной, двух ногах. Подвижная игра «Запрещенное движение». |  1 |
|  | Обучение технике метания малого мяча Подвижная игра «Класс, смирно!». |  1 |
|  | Урок-игра. Игры для подготовки к строю «Построение в шеренгу», «У ребят порядок строгий» |  1 |
|  |  Совершенствование техники метания малого мяча из положения стоя .П/и «Воробьи и вороны» |  1 |
|  |
| **Лёгкая атлетика, Кроссовая подготовка (7ч),подвижные игры (4ч)** |
|  | Инструктаж по ТБ.Обучение технике бега. Подвижная игра «Перелет птиц». |  1 |
|  | Урок-игра. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики «Считалки»; «Горелки» |  1 |
|  | Совершенствование техники равномерного бега (3 минуты). Подвижная игра «Воробьи и вороны». |  1 |
|  | Закрепление техники равномерного бега (3 минуты). Подвижная игра а «За флажками». |  1 |
|  | Урок-игра. Игры со скакалками« Забегалы», «Люлька» |  1 |
|  | Совершенствование техники равномерного бега (4 минуты). Подвижная игра «Белые медведи». |  1 |
|  | Совершенствование техники равномерного бега (5 минут). Подвижная игра «Охотники и утки». |  1 |
|  | Урок-игра. Игры для подготовки к строю «Построимся», «Быстро встань в колонну» |  1 |
|  | Совершенствование техники равномерного бега (5 минут). Подвижная игра «Запрещенное движение». |  1 |
|  | Закрепление техники равномерного бега (5 минут) Подвижная игра «Море волнуется раз». |  1 |
|  | Урок-игра. Игры с прыжками « Прыжки по кочкам», «Волк во рву» |  1 |
| **Гимнастика (с основами акробатики) (10ч),подвижные игры (5 ч)** |
|  | Инструктаж по ТБ. Обучение строевым упражнениям. Обучение группировке. Подвижная игра «Угадай, чей голосок?». |  1 |
|  | Совершенствование строевых упражнений, техники перекатов в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Подвижная игра «Кто ушел?». |  1 |
|  | Урок-игра. Игры для подготовки к строю « Класс, смирно», « Кто быстрее встанет в круг» |  1 |
|  | Совершенствование строевых упражнений. Беседа «Утренняя гигиеническая гимнастика». Подвижная игра «Пятнашки» |   |
|  | Обучение технике построений в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Подвижная игра «Море волнуется»». |  1 |
|  | Урок-игра. Игры с метанием, передачей и ловлей мяча «Метко в цель», «Гонка мячей» |  1 |
|  | Обучение равновесию. Строевые упражнения. Подвижная игра «Змейка» |  1 |
|  | Совершенствование строевых упражнений.Подвижная игра «Зайцы в огороде» |  1 |
|  | Урок-игра. Игры лазанием и перелезанием «Поезд», «Быстро шагай» |  1 |
|  | Совершенствование техники перестроений по звеньям, по заранее установленным местам. Обучать ходьбе по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Змейка». |  1 |
|  | Совершенствование ходьбы по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Класс, смирно!» |  1 |
|  | Урок-игра. Игры с прыжками «Прыжок под микроскопом», «Прыгающие воробышки» | 1 |
|  | Обучение технике опорного прыжка, лазанию через коня. Игра «Ниточка и иголочка».  |  1 |
|  | Совершенствование техники опорного прыжок, лазанию по гимнастической стенке, через козла. Игра «Ниточка и иголочка».  |  1 |
|  | Урок-игра. Игры с метанием, передачей и ловлей мяча «Мяч соседу», «Мяч на полу». | 1 |
| Лыжная подготовка (12ч),подвижные игры – 6 часов |  |
| 37 | Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лыжному спорту. Обучение построению и перестроению, строевым упражнениям на лыжах. |  1 |
| 38 | Обучение ходьбе на лыжах. | 1 |
| 39 | Урок-игра. Игры на занятии в зимнее время.«Знак качества», «По местам», «Попади снежком в цель» | 1 |
| 40 | Совершенствование ходьбы на лыжах. | 1 |
| 41 | Обучение технике поворота на лыжах переступанием, одноопорному скольжению без палок. П/и « Знак качества» | 1 |
| 42 | Урок-игра. Игры на занятии в зимнее время.« Лисёнок-медвежонок», «Кто быстрее?» | 1 |
| 43 | Обучение технике скользящего шага. П/и «Знак качества» | 1 |
| 44 | Обучение технике подъёмам на склон и спускам.Совершенствовать технику скольжения. | 1 |
| 45 | Урок-игра. Игры на занятии в зимнее время .«День и ночь», «Не задень» | 1 |
| 46 | Совершенствовать технику скользящего шага, подъемов и спусков. П/и «Не задень» | 1 |
| 47 | Совершенствование техники подъёма и спуска со склона. П/и «Быстрый лыжник» | 1 |
| 48 | Урок-игра. Игры на занятии в зимнее время.«Быстрый лыжник», «Попади снежком в цель» | 1 |
| 49 | Совершенствование техники передвижение на лыжах. | 1 |
| 50 | Совершенствование техники скользящего шага. | 1 |
| 51 | Урок-игра. Игры на занятии в зимнее время. «Кому на снежный ком?» ,«Снежком по мячу» | 1 |
| 52 | Закрепление техники скользящего шага без палок. | 1 |
| 53 | Закрепление техники ходьбы на лыжах. | 1 |
| 54 | Урок-игра. Игры на занятии в зимнее время «Биатлон», «Догонялки по кругу» | 1 |
| 55 | Свободное катание на лыжах. | 1 |
| **Подвижные игры на основе баскетбола (24 ч)** |
| 56 | Инструктаж по технике безопасности при проведении подвижных игр на основе баскетбола. Обучать технике бросков мяча снизу на месте. Подвижная игра «Бросай – поймай». | 1 |
| 57 | Обучать технике ловли баскетбольного мяча. Подвижная игра «Запрещенное движение». | 1 |
| 58 | Урок-игра. Игра с элементами баскетбола «Выбивалы» | 1 |
| 59 | Совершенствовать технику ловли баскетбольного мяча. Подвижная игра «Пятнашки». | 1 |
| 60 | Обучать технике передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра «Мяч соседу». | 1 |
| 61 | Урок-игра. Игра с элементами баскетбола «Круговая лапта» | 1 |
| 62 | Совершенствовать технике бросков мяча снизу на месте. Подвижная игра «Удочка». | 1 |
| 63 | Совершенствование техники передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра «Запрещенное движение». | 1 |
| 64 | Урок-эстафета. Эстафеты «Забрось мяч в кольцо»«Борьба за мяч» | 1 |
| 65 | Закрепление техники бросков мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. | 1 |
| 66 | Обучение технике бросков мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. | 1 |
| 67 | Урок-игра. Игра с элементами баскетбола « Круговая лапта» | 1 |
| 68 | Совершенствование техники бросков мяча снизу на месте. Подвижная игра «Мяч на полу». | 1 |
| 69 | Совершенствование техники бросков мяча снизу на месте в щит. Подвижная игра «Поймай лягушку». | 1 |
| 70 | Урок-эстафета. Эстафеты «Забрось мяч в кольцо»«Борьба за мяч» | 1 |
| 71 | Совершенствование передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра «Не попадись!». | 1 |
| 72 | Совершенствование ловли и передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра «Выстрел в небо». | 1 |
| 73 | Урок-игра. Игра с элементами баскетбола «Круговая лапта» | 1 |
| 74 | Совершенствование техники ведения мяча на месте. Подвижная игра «Паук и мухи». | 1 |
| 75 | Совершенствование техники ведения мяча на месте. Подвижная игра «Море волнуется раз». | 1 |
| 76 | Урок-эстафета. Эстафеты «Забрось мяч в кольцо»«Борьба за мяч» | 1 |
| 77 | Совершенствование ловли и передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра «Ловишки с мячом». | 1 |
| 78 | Совершенствование техники ведения мяча на месте. Подвижная игра «Море волнуется раз». | 1 |
| 79 | Урок-эстафета Встречная эстафета. Круговая эстафета. | 1 |
| **Лёгкая атлетика, Кроссовая подготовка (20 ч)** |
| 80 | Совершенствовать технику равномерного бега (3 минуты). Подвижная игра «Воробьи и вороны». | 1 |
| 81 | Совершенствовать технику равномерного бега (4 минуты). Подвижная игра «Два мороза». | 1 |
| 82 | Урок-эстафета. Эстафеты «Сумей догнать», «Кто быстрее», «Наступление» | 1 |
| 83 | Совершенствовать технику равномерного бега (5 минут). Подвижная игра «Успей выбежать». | 1 |
| 84 | Обучать технике бега с изменением направления, ритма и темпа. Подвижная игра «Запрещенное движение». | 1 |
| 85 | Урок-игра. Игры поединки: «Тяни в круг» «Вытолкни из круга», «Перетягивание каната» | 1 |
| 86 | Совершенствование техники бега с изменением направления, ритма и темпа. Подвижная игра «Класс, смирно!». | 1 |
| 87 | Обучение технике прыжка в длину с места, с разбега. Подвижная игра «Воробьи и вороны». | 1 |
| 88 | Урок-игра. Игры испытания: «Выбей мяч у соперника - свой сохрани», «ведение мяча в ограниченной зоне», «Салки с ведением баскетбольного мяча» | 1 |
| 89 | Обучение технике прыжка с отталкиванием одной и приземлением на две. Подвижная игра «Охотники и утки» | 1 |
| 90 | Обучение элементам футбола - технике остановки мяча ногой. | 1 |
| 91 | Урок-игра. Подвижные игры «Баскетбол надувным мячом»«Баскетбол без ведения мяча», «Успей пробежать» | 1 |
| 92 | Совершенствовать элементы футбола - технику остановки мяча ногой. | 1 |
| 93 | Обучение элементам футбола -технике отбора мяча. | 1 |
| 94 | Урок-эстафета. «Эстафеты  с ведением, передачей баскетбольного мяча | 1 |
| 95 | Совершенствовать элементы футбола -технику отбора мяча | 1 |
| 96 | Совершенствовать технику метания малого мяча в цель. Подвижная игра «Два мороза». | 1 |
| 97 | Урок-игра. Игры поединки: «Борьба в квадратах», «Выталкивай спиной» «Борьба за мяч» | 1 |
| 98 | Обучение технике метания набивного мяча из разных положений. Эстафеты. | 1 |
| 99 | Беседа «Правила приема солнечных и воздушных ванн в летнее время. Режим дня». Итоги года. | 1 |

2класс (102 ч. в год, 3 ч. в неделю)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **№ урока** | **Тема урока** | **Кол-во часов** |
|
|  |  | ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ | 13 |
| 1 | 1 | Техника безопасности во время занятий физической культурой. Ходьба с преодолением препятствий и по разметкам |  1 |
| 2 | 2 | Челночный бег 3х 10 м.Бег с ускорением. | 1 |
| 3 | 3 | Контроль. Бег (30 м). Равномерный медленный бег до 5 мин. | 1 |
| 4 | 4 |  Бег с ускорением (60 м). Игра «Пустое место» | 1 |
| 5 | 5 |  Равномерный бег (7 мин). Игра «Рыбаки и рыбки» | 1 |
| 6 | 6 |  Равномерный бег (8 мин). Игра «Рыбаки и рыбки» | 1 |
| 7 | 7 | Бег 1 км – контрольное упражнение без учёта времени | 1 |
|
| 8 | 8 |  Контроль. Прыжки в длину с места. Эстафеты. Челночный бег. | 1 |
| 9 | 9 |  Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов | 1 |
| 10 | 10 | Прыжок в длину с разбега в 7-9 шагов. Челночный бег. | 1 |
| 11 | 11 | Прыжок с высоты (до 40 см). Эстафеты. Челночный бег. | 1 |
| 12 | 12 | Метание малого мяча в горизонтальную цель. | 1 |
| 13 | 13 | Метание малого мяча в вертикальную цель. | 1 |
|  |  | ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР | 14 |
| 14 | 1 | Техника безопасности во время занятий играми.Игры «К своим флажкам», «Два мороза», эстафеты | 1 |
| 15 | 2 |  Игры «Прыгуны и пятнашки», «Гуси-лебеди», эстафеты | 1 |
| 16 | 3 |  Игры «Невод», «Посадка картошки», эстафеты | 1 |
| 17 | 4 |  Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч», эстафеты | 1 |
| 18 | 5 |  Игра «Верёвочка под ногами», эстафеты | 1 |
| 19 | 6 |  Игра «вызов номера», эстафеты | 1 |
| 20 | 7 | Игры «Стоп», «Пустое место», эстафеты.  | 1 |
| 21 | 8 |  Игра «Салки маршем», эстафеты | 1 |
| 22 | 9 |  Игра «Салки на одной ноге», эстафеты | 1 |
| 23 | 10 | Игра «Прыгающие воробышки», эстафеты | 1 |
| 24 | 11 |  Игры «Волк и козы», «Салки на одной ноге» | 1 |
| 25 | 12 |  Прыжки через скакалку. Игры «Чай, чай – выручай», «Белые медведи» | 1 |
| 26 | 13 |  Игры «Смена мест по сигналу», «Гонка мячей по кругу» | 1 |
| 27 | 14 |  Игры «передай мяч», «Стоп», «Удочка» | 1 |
|  |  | ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ | 14 |
| 28 | 1 | Правила поведения в гимнастическом зале. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из одной колонны в две. | 1 |
| 29 | 2 |  Группировка. Перекаты в группировке | 1 |
| 30 | 3 |  Перекаты в группировке из упора стоя на коленях | 1 |
| 31 | 4 |  Упоры, седы, упражнения в группировке | 1 |
| 32 | 5 |  Стойка на лопатках, согнув ноги | 1 |
| 33 | 6 |  Кувырок вперёд | 1 |
| 34 | 7 |  Контроль, акробатическая комбинация | 1 |
| 35 | 8 | Вис стоя и лёжа. Игра «Слушай сигнал» | 1 |
| 36 | 9 |  Поднимание согнутых и прямых ног в висе | 1 |
| 37 | 10 |  Вис на согнутых ногах. Игра «Обезьянки» | 1 |
| 38 | 11 |  Перешагивание через набивные мячи. Стойка на одной скамье | 1 |
| 39 | 12 |  Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла | 1 |
| 40 | 13 |  Лазание по наклонной скамейку в упоре присев | 1 |
| 41 | 14 |  Подтягивание по наклонной скамейке лёжа на животе. Гимнастическая полоса препятствий. | 1 |
|  |  | **Подвижные игры на основе баскетбола.** | 7 |
| 42-43 | 1-2 | Правила поведения на уроках подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей | 2 |
| 44-45 | 3-4 |  Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Ведение мяча на месте. | 2 |
| 46-47-48 | 5-6-7 |  Игра «Попади в обруч». Игра «Попади – садись». Броски в цель | 3 |
| **Лыжная подготовка (20 часов)** |
| 49 | 1 |  Правила ОТ на уроках по лыжам. | 1 |
| 50 | 2 |  Передвижение на лыжах разными способами | 1 |
| 51 | 3 |  Повороты на месте переступанием вокруг носков и пяток | 1 |
| 52 | 4 |  Передвижение скользящим шагом до 1000 м | 1 |
| 53 | 5 |  Подъём различными способами, спуск в основной стойке и торможение палками | 1 |
| 54 | 6 |  Спуск в основной стойке | 1 |
| 55 | 7 |  Попеременный двухшажный ход | 1 |
| 56 | 8 |  Повороты приставными шагами. | 1 |
| 57 | 9 |  Падение на бок на месте и под уклон | 1 |
| 58 | 10 |  Передвижение скользящим шагом до 1000 м | 1 |
| 59-60 | 11-12 |  Развитие выносливости. Прохождение дистанции. Игра «День и ночь» | 2 |
| 61 | 13 |  Подъём и спуск под уклон. Прохождение дистанции до 1 км | 1 |
| 62 | 14 |  Прохождение на лыжах в режиме ускоренной интенсивности. П.И. «Лыжная гонка» | 1 |
| 63 | 15 |  Передвижение на лыжах до 1,5 км. П.И. «Самый выносливый» | 1 |
| 64 | 16 |  Передвижение на лыжах до 1,5 км. Контроль без учёта времени. | 1 |
| 65-66 | 17-18 | Подъём и спуск под уклон с прохождением ворот. П.И. «Проезжай и не задень» | 2 |
| 67 | 19 | Прохождение дистанции. Совершенствование спусков под уклон. П.И. «День и ночь» | 1 |
| 68 | 20 | Развитие выносливости. Прохождение дистанции. | 1 |
|  |  | Подвижные игры на основе баскетбола | 23 ч |
| 69 | 1 | Ведение мяча на месте. Броски в цель. | 1 |
| 70 | 2 | Игра «Попади в обруч». Ведение мяча | 1 |
| 71-72 | 3-4 | Игра «Передал – садись». Броски в цель | 2 |
| 73 | 5 | Ведение мяча на месте. Игра «Мяч среднему» | 1 |
| 74 | 6 | Броски в щит. Ловля и передача мяча в движении | 1 |
| 75 | 7 | Игра «Мяч соседу». Ловля и передача мяча в движении» | 1 |
| 76 | 8 | Броски в кольцо. Ловля и передача мяча в движении | 1 |
| 77 | 9 | Развитие координационных способностей | 1 |
| 78 | 10 | Игра «Передача мяча в колонне» | 1 |
| 79 | 11 | Эстафеты. Развитие координационных способностей | 1 |
| 80 | 12 | Игра мини-баскетбол. Эстафеты | 1 |
| 81 | 13 | Игра мини-баскетбол. Эстафеты. Броски в цель | 1 |
| 82 | 14 | Игра мини-баскетбол. Эстафеты. Броски в цель | 1 |
| 83 | 15 | Эстафеты. Развитие координационных способностей | 1 |
| 84 | 16 | Игра мини-баскетбол. Эстафеты | 1 |
| 85 | 17 | Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. | 1 |
| 86 | 18 | Ведение мяча в движении. Игра в мини-баскетбол | 1 |
| 87 | 19 | Ведение мяча в движении. Игра «Мяч в корзину». | 1 |
| 88 | 20 | Ловля, передача и ведение мяча. Броски в цель. | 1 |
| 89 | 21 | Ловля и передача мяча. Игра «Мяч в корзину». | 1 |
| 90 | 22 | Ведение мяча. Броски в цель. | 1 |
| 91 | 23 | Игра «Гонка мячей по кругу» | 1 |
|  |  | **Лёгкая атлетика** | 11 |
| 92 | 1 | Техника безопасности при беге, метаниях и прыжках. Прыжки со скакалкой | 1 |
| 93 | 2 |  Прыжок с места. Эстафеты | 1 |
| 94 | 3 |  К. р. Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов | 1 |
| 95 | 4 | Челночный бег 3х10 м. Разновидности ходьбы. | 1 |
| 96 | 5 |  К.Р. Бег 30 м. Ходьба по разметкам | 1 |
| 97 | 6 |  Бег 60 м. Игра «День и ночь» | 1 |
| 98 | 7 |  Равномерный бег до 7 мин. Игра «Рыбаки и рыбки» | 1 |
| 99 | 8 |  Равномерный бег до 8 мин. Игра «Рыбаки и рыбки» | 1 |
| 100 | 9 |  Контроль. Кросс до 1 км без учёта времени. | 1 |
| 101 | 10 |  Игры и эстафеты с бегом на местности | 1 |
| 102 | 11 |  Метание малого мяча в горизонтальную цель | 1 |

**3 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **№ урока** | **Тема урока** | **Кол-во часов** |
|
|  |  | **I ЧЕТВЕРТЬ** | 24 |
|  |  | ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ | 10 |
| 1 | 1 | О.Т во время занятий физической культурой. Техника высокого старта. П/и «Пустое место» | 1 |
| 2 | 2 | Ходьба через препятствия. Бег с максимальной скоростью 30м. Строевые упражнения. Игра «Белые медведи» | 1 |
| 3 | 3 | Ходьба через, несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Бе­лые медведи». | 1 |
| 4 | 4 | Ходьба через, несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Бе­лые медведи». | 1 |
| 5 | 5 | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди». | 1 |
| 6 | 6 | Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». | 1 |
| 7 | 7 | Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Правила соревнований в беге, прыжках | 1 |
| 8 | 8 |  Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Игра «Кто дальше бросит». | 1 |
| 9 | 9 | Метание в цель с 4-5 м. Игра «Зайцы в огороде». | 1 |
| 10 | 10 | Метание мяча на дальность. Игра «Точный расчет» | 1 |
|  |  | ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР | 14 |
| 11 | 1 | О.Т. во время занятий играми. Построение и ловля мяча двумя руками. | 1 |
| 12 | 2 | Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Гонка мячей по кругу»Удары мяча о пол и ловля его одной, двумя руками. | 1 |
| 13 | 3 | Ведение мяча с изменением направления. Игра «Вызови по имени».Удары мяча о пол и ловля его одной, двумя руками. | 1 |
| 14 | 4 | Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра «Овладей мячом». | 1 |
| 15 | 5 | Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках Игра «Подвижная цель». | 1 |
| 16 | 6 | Броски в кольцо двумя руками снизу. Игра «Мяч ловцу». | 1 |
| 17 | 7 | Броски в кольцо двумя руками снизу.Игра «Охотники и утки». | 1 |
| 18 | 8 | Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Игра «Быстро и точно». | 1 |
| 19 | 9 | Броски в кольцо одной рукой от плеча. Игра «Снайперы». | 1 |
| 20 | 10 | Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Игра с ведением мяча. | 1 |
| 21 | 11 | Подъем туловища из положения лежа. Игра «Борьба за мяч». | 1 |
| 22 | 12 | Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Передал - садись». | 1 |
| 23 | 13 | Броски в кольцо двумя руками снизу. Игра «»Перестрелка». | 1 |
| 24 | 14 | Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра «Мяч ловцу». | 1 |
|  |  | **II ЧЕТВЕРТЬ** | **24** |
|  |  | ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ | 24 |
| 25 | 1 | Правила поведения в гимнастическом зале. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!». | 1 |
| 26 | 2 | Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Игра: «Что измени­лось?» | 1 |
| 27 | 3 |  Игра: «Что измени­лось?» | 1 |
| 28 | 4 | Стойка на лопатках. Игра: «Что измени­лось?» | 1 |
| 29 | 5 | Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками. учет | 1 |
| 30 | 6 | «Мост» из положения лежа на спине. Игра: «Что измени­лось?» | 1 |
| 31 | 7 | Упражнения в висе стоя и лежа. Передвижения противоходом. | 1 |
| 32 | 8 | Передвижения по диагонали, змейкой. Акробатическая комбинация.  | 1 |
| 33 | 9 | Команда «На первый-второй рассчитайся!». Акробатическая комбинация. | 1 |
| 34 | 10 | Упражнения в висе стоя и лежа. | 1 |
| 35 | 11 | Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. | 1 |
| 36 | 12 | Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя, лежа - учет | 1 |
| 37 | 13 | Упражнения на гимнастической стенке.  | 1 |
| 38 | 14 | Лазанье по канату. Комбинация из освоенных элементов. учет | 1 |
| 39 | 15 | Мост. 2-3 кувырка вперед | 1 |
| 40 | 16 | Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. | 1 |
| 41 | 17 | Стойка на лопатках учет. Мост из положения лежа на спине. | 1 |
| 42 | 18 | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. | 1 |
| 43 | 19 | Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической ска­мейке. | 1 |
| 44 | 20 | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Игра «Посадка картофеля» | 1 |
| 45 | 21 | Лазание по на­клонной скамейке в упоре лежа, подтягива­ясь руками. Игра «Посадка картофеля». | 1 |
| 46 | 22 | Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической ска­мейке. | 1 |
| 47 | 23 | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Игра «Посадка картофеля» | 1 |
| 48 | 24 | Лазание по на­клонной скамейке в упоре лежа, подтягива­ясь руками. Игра «Посадка картофеля». | 1 |
|  |  | **III ЧЕТВЕРТЬ** | **30** |
|  |  | **Подвижные игры на основе баскетбола.** | 30 |
| 4950 | 1-2 | Правила поведения на уроках подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей | 2 |
| 5152 | 3-4 | Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей | 2 |
| 5354 | 5-6 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей | 2 |
| 5556 | 7-8 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей | 2 |
| 5758 | 9-10 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей | 2 |
| 5960 | 11-12 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей | 2 |
| 6162 | 13-14 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей | 2 |
| 6364 | 15-16 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей | 2 |
| 6566 | 17-18 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей. | 2 |
| 6768 | 19-20 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей | 2 |
| 6970 | 21-22 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей | 2 |
| 71 | 23 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей | 1 |
| 72 | 24 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей | 1 |
| 73 | 25 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей | 1 |
| 74 | 26 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». | 1 |
| 75 | 27 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей | 1 |
| 76 | 28 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей | 1 |
| 77 | 29 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей | 1 |
| 78 | 30 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей | 1 |
|  |  |  **IV ЧЕТВЕРТЬ** | **24** |
|  |  | ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ | 24 |
| 7980 | 1-2 | О.Т. при беге, метаниях и прыжках. Прыжки через скакалку. | 2 |
| 8182 | 3-4 | Бег на 30м с высокого старта учет; поднимание и опускание туловища за 30секунд | 2 |
| 8384 | 5-6 | Прыжок в длину с места. Челночный бег 3х10 м. Игра «К своим флажкам». | 2 |
| 8586 | 7-8 | Челночный бег 3х10 м учет. Прыжок в длину с места. «Рыбак и рыбка», «Невод». | 2 |
| 8788 | 9-10 | Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. учет | 2 |
| 8990 | 11-12 | Прыжок в длину с разбега с мягким приземлением на обе ноги. Челночный бег (3х10 м). Игра «Лисы и куры». | 2 |
| 9192 | 13-14 | Бег 30 м. Прыжки в длину с разбега (отталкиваться одной, приземляться на обе ноги). Игра «Попрыгунчики-воробушки». | 2 |
| 9394 | 15-16 | Прыжки в длину с разбега. Учет. Подвижная игра «Круг-кружочек». | 2 |
| 9596 | 17-18 | Бег на 500 м в умеренном темпе. Игра «Так и так». | 2 |
| 9798 | 19-20 | Бег 1500 м без учета времени. Игра «К своим флажкам». | 2 |
| 99100 | 21-22 | «Охотник и утки», « Воробьи и ворона». Соревнования. | 2 |
| 101102 | 23-24 | Бег 1500 м без учета времени. П/ и «К своим флажкам». | 2 |

**4 класс (102 ч. в год, 3 ч. в неделю)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Кол-во часов** |
|
|  | **I ЧЕТВЕРТЬ – 24 ч** |  |
|  | **Раздел программы №1. Легкая атлетика. Подвижные игры****(24 часа)** |  |
| 1 | Правила ТБ на уроках легкой атлетики на улице и в зале. Разучивание сдачи рапорта дежурным. Построение в шеренгу, колонну, выполнение строевых команд. Содержание комплекса утренней гимнастики. Игра «Салки» | 1 |
| 2 | Совершенствование строевых упражнений; прыжка в длину с места. Развитие выносливости в медленном трехминутном беге. Игра «Ловушка». | 1 |
| 3 | Разучивание специальных беговых упражнений. Совершенствование высокого, среднего и низкого старта; стартового ускорения; бег 30м., челночный бег. Игра «Салки с домом» | 1 |
| 4 | Совершенствование техники челночного бега. Контроль двигательных качеств: челночный бег 3\*10м. Игра «Гуси-лебеди» | 1 |
| 5 | Совершенствование техники бега. Развитие силы и ловкости в прыжках в длину с места. Игра «Удочка». | 1 |
| 6 | Развитие внимания, координации, ориентировке в пространстве в строевых упражнениях. Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места. Игра «Жмурки». | 1 |
| 7 | Ознакомление с историей развития физкультуры в России и ее значение для подготовки солдат. Развитие выносливости в медленном беге в течении 5минут. Повторение: метание малого мяча на дальность с места и с трех шагов разбега. Игра «Метатели».  | 1 |
| 8 | Развитие выносливости в медленном беге до 6 минут. Контроль двигательных качеств: метание на дальность. Развитие двигательных качеств посредством игры «Подвижная цель»  | 1 |
| 9 | Объяснение взаимосвязи физической подготовки с развитием систем дыхания и кровообращения. Контроль двигательных качеств: бег 1 км без учета времени. Разучивание беговых упражнений в эстафете | 1 |
| 10 | Обучение специальным беговым упражнениям. Развитие силы, скорости в беге на 30 м. Игра «Третий лишний» | 1 |
| 11 | Контроль двигательных качеств: бег на 30 м с высокого старта. Развитие двигательных качеств посредством игр. Игра «Волк во рву» | 1 |
| 12 | Объяснение правил поведения и ТБ в спортивном зале и во время упражнений со спортивным инвентарем. Развитие внимания, мышления, координации в общеразвивающих упражнениях. Игра «Охотник и зайцы». | 1 |
| 13 | Совершенствование перестроений в две шеренги, в две колонны. Повторение: подъем туловища из положения лежа на спине, подтягивание на перекладине. Игра «Море волнуется» | 1 |
| 14 | Совершенствование строевых упражнений. Обучение упражнениям в паре. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 1 мин. Развитие памяти и внимания в игре «Отгадай, чей голосок» | 1 |
| 15 | Обучение упражнениям с гимнастической палкой. Контроль двигательных качеств: подтягивание на перекладине. Эстафеты с гимнастической палкой. | 1 |
| 16 | Повторение прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Ноги на весу» | 1 |
| 17 | Совершенствование прыжков на одной и двух ногах; отжимание от пола; прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Игра «День и ночь» | 1 |
| 18 | Совершенствование прыжков из обруча в обруч, ОРУ с обручем; пролезание в обруч разными способами. Контроль двигательных качеств: отжимание от пола. Эстафеты с обручем. | 1 |
| 19 | Совершенствование прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Игра «Ловишки с хвостиком» | 1 |
| 20 | Разучивание упражнений на гимнастических скамейках. Повторение ползанье по гимнастической скамейке, приседание. Контроль двигательных качеств: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Игра «Удочка» | 1 |
| 21 | Совершенствование основных видов деятельности на полосе препятствий. Контроль двигательных качеств: приседание. Игра «Вороны и воробьи» | 1 |
| 22 | Совершенствование упражнений и заданий в парах; метание малого мяча в цель. Игра «Чехарда» | 1 |
| 23 | Совершенствование метание малого мяча в цель. Обучение упражнениям для сохранения осанки. Эстафеты с мешочком с песком. | 1 |
| 24 | Развитие двигательных качеств: выносливости, ловкости, быстроты в эстафетах «Веселые старты» | 1 |
|  | **2 ЧЕТВЕРТЬ (24 часа)** |  |
|  | Раздел программы №2 **Гимнастика с элементами акробатики. Подвижные игры (24 часа)** |  |
| 25 | Правила поведения в спортивном зале на уроках гимнастики. Повторение висов, упоров. Разучивание дыхательных упражнений по методике А.Стрельниковой. Развитие внимания, памяти в игре «Что изменилось» | 1 |
| 26 | Совершенствование упражнений акробатики: группировка, перекаты. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в игре «Увертывайся от мяча» | 1 |
| 27 | Совершенствование кувырка вперед. Развитие координации, ловкости, внимания в серии кувырков вперед. Игра «Мышеловка» | 1 |
| 28 | Совершенствование упражнения «стойка на лопатках»; кувырка вперед; серии кувырков вперед. Игра «Посадка картофеля» | 1 |
| 29 | Совершенствование упражнения «мост»; «стойка на лопатках». Выполнение упражнений акробатики в разных сочетаниях. Игра «Кот и мышь» | 1 |
| 30 | Развитие координации, ловкости при ходьбе по гимнастической скамейке различными способами. Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Кот и мышь» | 1 |
| 31 | Совершенствование лазание по наклонной гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку; упражнения «мост». Игра «Мышеловка». Игра на внимание «Класс» | 1 |
| 32 | Совершенствование упражнений в равновесии: «цапля», «ласточка»; техники упражнения «мост». Игра «Прокати быстрее мяч» | 1 |
| 33 | Развитие координации в упражнениях акробатики: «цапля», «ласточка», кувырка вперед. Игра «Волк во вру» | 1 |
| 34 | Повторение строевых упражнений. Развитие гибкости в глубоких выпадах, наклонах вперед стоя и сидя на полу, упражнениях «мост», «полушпагат». Развитие внимания, ловкости в эстафете «Веревочка под ногами» | 1 |
| 35 | Совершенствование строевых упражнений. Развитие координации движений, ловкости, внимания в упражнениях акробатики. Игра «Хитрая лиса» | 1 |
| 36 | Совершенствование переката назад в группировке и кувырка назад. Закрепление навыков выполнения нескольких упражнений акробатики подряд. Игра «Хитрая лиса» | 1 |
| 37 | Развитие равновесия и координации движений в упражнениях на узкой рейке гимнастической скамейки. Совершенствование кувырка назад. Игра «Ноги на весу» | 1 |
| 38 | Совершенствование ходьбы по узкой рейке гимнастической скамейки с поворотами. Развитие силы и ловкости в лазанье и перелезании по гимнастической стенке. Игра «Жмурки» | 1 |
| 39 | Повторение упражнений на узкой рейке гимнастической скамейки: стойка на одной ноге, приседание, переход в упор присев, в упор стоя на колене; перелезание через препятствие. Игра «Жмурки» | 1 |
| 40 | Совершенствование навыков перемещения по гимнастической стенке. Развитие координационных способностей в кувырках вперед и назад . Игра «Волк во рву» | 1 |
| 41 | Разучивание упражнений разминки с обручами. Совершенствование навыков вращения обруча. Развитие ловкости в ползанье «по-пластунски». Игра «Бездомный заяц» | 1 |
| 42 | Совершенствование навыков перелезания через препятствие и ползанья «по-пластунски». Повторение кувырка в сторону. Игра «Бездомный заяц» | 1 |
| 43 | Совершенствование упражнений гимнастики: «лодочка», «рыбка», «корзиночка»,«кольцо»; кувырок в сторону. Игра «Салки-выручалки» | 1 |
| 44 | Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством серии акробатических упражнений. Разучивание гимнастической комбинации. Игра «Салки с домом» | 1 |
| 45 | Развитие двигательных качеств посредством акробатических упражнений. Закрепление гимнастической комбинации Игра «Займи обруч»  | 1 |
| 46 | Совершенствование безопасного выполнения акробатических упражнений. Развитие ловкости и координации при выполнении гимнастической комбинации. Игра «Салки с мячом»***Зачет*** | 1 |
| 47 | Совершенствование разученных ранее ОРУ с предметом. Развитие двигательных качеств в эстафетах с предметами.Игра «Салки ноги от земли» | 1 |
| 48 | Развитие ловкости, быстроты, гибкости, координации в эстафетах с акробатическими и прикладными гимнастическими упражнениями. | 1 |
|  | **3 ЧЕТВЕРТЬ (30 часов)** |  |
|  | Раздел программы №3 **Лыжная подготовка.****Подвижные игры.(16 часов)** |  |
| 49 | Правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря. Совершенствование движение на лыжах ступающим и скользящим шагом по дистанции с переменной скоростью. | 1 |
| 50 | Совершенствование навыков ходьбы на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом. Игра «Перестрелка» | 1 |
| 51 | Повторение попеременного двухшажного хода на лыжах с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км. Игра «Прокатись через ворота» | 1 |
| 52 | Повторение одновременного одношажного хода. Развитие выносливости в ходьбе по дистанции 1 км со средней скоростью. Игра «Подними предмет» | 1 |
| 53 | Совершенствование одновременного бесшажного хода под уклон. Развитие выносливости в ходьбе по дистанции 1 км со средней скоростью | 1 |
| 54 | Обучение подъему способом «полуёлочка»; закрепление подъема «елочкой», «лесенкой», спуска в высокой стойке, торможение «плугом» Прохождение дистанции 1.5 км в медленном темпе. | 1 |
| 55 | Совершенствование подъемов и спусков на лыжах разными способами. Прохождение дистанции 1.5 км. Игра «Кто дольше прокатится» | 1 |
| 56 | Обучение од новременному двухшажному ходу. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 2 км | 1 |
| 57 | Совершенствование поворотов и торможений на лыжах; навыков передвижения одновременными ходами. Игра «Затормози до цели» | 1 |
| 58 | Закрепление чередование лыжных ходов во время передвижения по дистанции. Игра «Охотники и олени» | 1 |
| 59 | Совершенствование умения пере-движения на лыжах с палками с чередованием ходов во время прохождения дистанции 2км  | 1 |
| 60 | Совершенствование передвижения на лыжах с палка-ми с чередованием ходов Развитие выносливости в движении на лыжах по дистанции 2.5км. в медленном темпе | 1 |
| 61 | Повторение передвижение на лыжах «змейкой». Прохождение дистанции до 2.5км. | 1 |
| 62 | Совершенствование лыжных ходов, поворотов, подъемов, спусков, торможение. Прохождение дистанции 2км. в среднем темпе | 1 |
| 63 | Развитие скоростно-силовых качеств во время прохождения на лыжах 1.5км в быстром темпе без учета времени.  | 1 |
| 64 | Развитие внимания, двигательных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж.  | 1 |
|  | Раздел программы №4  **Элементы спортивных игр. Подвижные игры (14 часов)** |  |
| 65 | Правилами безопасности при разучивании элементов баскетбола. Разучивание ОРУ с большим мячом. Совершенствование броска и ловли мяча. Игра «Вышибалы» | 1 |
| 66 | Совершенствование передач и ловли мяча в парах. Игры «Передал- садись», «Охотники и утки» | 1 |
| 67 | Разучивание упражнений с малыми мячами. Совершенствование бросков и ловли малого мяча. Разучивание игры «Чья команда быстрее осалит игроков» | 1 |
| 68 | Совершенствование навыков бросков и ловли малого мяча; бросков в цель. Игра «Мяч среднему» | 1 |
| 69 | Совершенствование упражнений с большим мячом. Развитие внимания, координации в упражнениях с мячом у стены. Повторение ведение мяча на месте. Игра «Собачка» | 1 |
| 70 | Совершенствование ведения мяча на месте и в движении по прямой, с изменением направления, «змейкой». Разучивание игры «Мяч ловцу»***Зачет*** | 1 |
| 71 | Совершенствование ведения мяча в движении приставными шагами правым и левым боком, спиной вперед. Игра «Мяч ловцу»***Зачет*** | 1 |
| 72 | Ознакомление с передвижениями баскетболиста в игре. Обучение поворотам на месте с мячом в руках. Совершенствование ведение мяча в движении. Игра «Мяч ловцу» ***Зачет*** | 1 |
| 73 | Ознакомление с передвижениями баскетболиста в игре. Обучение поворотам на месте с мячом в руках. Совершенствование ведение мяча в движении. Игра «Мяч ловцу» ***Зачет*** | 1 |
| 74 | Совершенствование бросков мяча в кольцо способами «снизу» и «сверху» после ведения. Повторение передачи мяча в движении. Игра «Попади в кольцо» |  |
| 75 | Совершенствование баскетбольных упражнений с мячом в парах; ловля и передача мяча в движении; бросок в кольцо. Игра «Гонка мячей в колонне» | 1 |
| 76 | Повторение бросков набивного мяча разными способами. Игра «Вышибалы двумя мячами» | 1 |
| 77 | Совершенствование бросков набивного мяча разными способами. Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Игра «Горячая картошка» | 1 |
| 78 | Разучивание эстафет с ведением, передачей мяча, броском в корзину. Развитие быстроты, ловкости, внимания, координации в эстафетах с мячом | 1 |
|  | **4 ЧЕТВЕРТЬ (24 часа)** |  |
|  | Раздел программы №4 **Элементы спортивных игр. Подвижные игры (9 часов)** |  |
| 79 | ТБ на уроках с мячом. Повторение передачи волейбольного мяча в парах, броски и ловлю мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч» | 1 |
| 80 | Совершенствование бросков мяча через сетку разными способами. Обучение ловле мяча с последующими прыжками в два шага к сетке. Игра «Выстрел в небо» | 1 |
| 81 | Совершенствование подачи мяча через сетку двумя руками из-за головы и одной рукой от плеча. Контроль двигательных качеств: отжимание от пола. Игра «Гонка мячей»***Зачет*** | 1 |
| 82 | Совершенствование ловли высоко летящего мяча. Взаимодействие в команде. Игра «Пионербол» | 1 |
| 83 | Совершенствование подачи, передачи, бросков и ловли мяча через сетку. Развитие внимания, ловкости, силы броска в игре «Пионербол»***Повторение пройденного материала*** | 1 |
| 84 | Обучение положению рук и ног при приеме и передаче мяча сверху и снизу. Повторение приседание. Игра «Пионербол» | 1 |
| 85 | Совершенствование «стойки волейболиста». Обучение упражнениям в парах: верхняя передача с собственным подбрасыванием; прием сверху и передача после набрасывания партнером. Игра «Пионербол» | 1 |
| 86 | Обучение упражнениям в парах: нижняя передача с собственным подбрасыванием; прием снизу и передача после набрасывания партнером. Контроль за развитием двигательных качеств: приседание. Игра «Пионербол» | 1 |
| 87 | Обучение нижней прямой подаче. Развитие координации, ловкости в упражнениях с элементами волейбола. Игра «Пионербол» | 1 |
|  | Раздел программы №5. **Легкая атлетика. Подвижные игры****(15 часов)** |  |
| 88 | Повторение ТБ по легкой атлетике. Повторение прыжка в длину с места. Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивание на перекладине. Игра «Пустое место» | 1 |
| 89 | Совершенствование прыжков в длину с места и с разбега. Развитие прыгучести в эстафете «Кто дальше прыгнет» | 1 |
| 90 | Ознакомление с доврачебной помощью при легких травмах. Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Повторение прыжков через низкие барьеры. Игра «Дни недели» | 1 |
| 91 | Ознакомление со способами закаливания организма. Развитие координации в упражнениях с гимнастическими палками. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Игры-эстафеты с гимнастическими палками. | 1 |
| 92 | Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Космонавты» | 1 |
| 93 | Совершенствование навыков выполнения упражнения на пресс: поднимание туловища из положения лежа на спи-не; прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Игра «Космонавты» | 1 |
| 94 | Совершенствование бросков малого мяча в цель. Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. Игра «Мы веселые ребята» | 1 |
| 95 | Разучивание упражнений со скакалкой. Повторение прыжков со скакалкой; бросков малого мяча в цель. Игра на внимание «Угадай кто ушел» | 1 |
| 96 | Совершенствование навыков прыжков со скакалкой один и в тройках; техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Игра малой подвижности «Кто сказал мяу?» | 1 |
| 97 | Правила безопасности на улице. Совершенствование техники высокого, среднего и низкого старта. Развитие скоростных качеств в беге с ускорением. Бег на 30 м. Игра «Золотые ворота» | 1 |
| 98 | Развитие двигательных качеств во время выполнения упражнений полосы препятствий. Совершенствование техники челночного бега. Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30м. Игра «Золотые ворота» | 1 |
| 99 | Развитие выносливости посредством бега, прыжков. Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3\*10м.. Эстафета с преодолением полосы препятствий. Игра малой подвижности «Ровным кругом» | 1 |
| 100 | Совершенствование навыков бега на длительное время; метание малого мяча на дальность. Контроль за развитием двигательных качеств: метание на дальность. Игра «Море волнуется» | 1 |
| 101 | Развитие выносливости и быстроты в круговой тренировке. Контроль за развитием двигательных качеств: бег 1000м без учета времени. Игра «Вороны и воробьи» | 1 |
| 102 | Развитие внимания, ловкости, быстроты, координации движений в эстафетах «Веселые старты» с бегом, прыжка-ми, метанием. | 1 |
|  | **Итого – 102 часа** |  |