Краснодарский край

муниципальное образование Мостовский район, поселок Псебай,

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа № 5

имени Александра Парамоновича Лимаренко поселка Псебай

муниципального образования Мостовский район

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета

от « » \_\_\_ 2021 года протокол № 1

Председатель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.Н. Усатенко

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

Уровень образования (класс) начальное общее 1-4 класс

Количество часов: 405

Учитель: Ядринцева Елена Яковлевна

Рабочая программа разработана на основе ФГОС НОО, примерной основной образовательной программы начального общего образования по физической культуре, одобрена Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию протокол №3/15 от 28.10.2015г. , авторской программы «Физическая культура для 1-4 классов» . Автор: Лях В.И.– Москва, Просвещение 2018 г. , программно-методического комплекса по физическому воспитанию обучающихся 1-11 классов на основе самбо. М.,2016г. Авторы составители: Табаков С.Е., Ломакина Е.В.

**1.Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса.**

**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

* 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

* 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).

Данные планируемые результаты и примеры их достижения составлены с учетом

возможностей учащихся основной физкультурной группы (не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке).

Блок «Выпускник научится», включает круг учебных задач базового уровня, для успешного обучения и социализации освоенные всеми обучающимися. Достижение планируемых результатов, отнесенных к блоку «Выпускник научится», выносится на итоговое оценивание, как в ходе обучения (с помощью накопленной оценки или портфолио индивидуальных достижений), так и в конце обучения. Успешное выполнение обучающимися заданий базового уровня служит основанием для положительного решения вопроса о возможности перехода на следующий уровень обучения.

* блоке «Выпускник получит возможность научиться» приводятся планируемые результаты повышенного уровня, характеризующие систему учебных действий в отношении знаний, умений, навыков, расширяющих и углубляющих понимание опорного учебного материала. Уровень достижений, соответствующий планируемым результатам этого блока не отрабатываются со всеми без исключения обучающимися как в силу повышенной сложности учебных действий, так и в силу повышенной сложности учебного материала, их могут продемонстрировать отдельные мотивированные и способные обучающиеся.

Повышенный уровень планируемых результатов в тексте выделен курсивом.

Выпускник научиться:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма; -раскрывать на примерах( из истории или личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;

-ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества(силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой; -организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми( как в

помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; -отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки физкультминуток 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 массу тела) физической подготовленности(сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические

наблюдения за их динамикой;

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

-выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;

-выполнять организующие строевые команды и приемы;

-выполнять акробатические упражнения(кувырки, стойки, перекаты);

-выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах( перекладина, брусья,

гимнастическое бревно);

-выполнять легкоатлетические упражнения(бег, прыжки, метания и броски разного веса); -выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

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 в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности;

-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;

-сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

-выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

-играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;

-плавать, в том числе спортивными способами;

-выполнять передвижения на лыжах( для снежных регионов России).

Для реализации предмета «Физическая культура», выраженные в знаниях, умениях выпускников и их способности использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни используется система оценки результатов учащихся в начальном звене. Содержательный контроль и оценку достижений обучающихся с учетом их физиологических и возрастных особенностей, а не на нормативы по физической культуре.

**Уровень физической подготовленности**

**1класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа | 11 – 12 | 9 – 10 | 7 – 8 | 9 – 10 | 7 – 8 | 5 – 6 |
| Прыжок в длину с места, см | 118 – 120 | 115 – 117 | 105 – 114 | 116 – 118 | 113 – 115 | 95 – 112 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,2 – 6,0 | 6,7 – 6,3 | 7,2 – 7,0 | 6,3 – 6,1 | 6,9 – 6,5 | 7,2 – 7,0 |
| Бег 1000 м | Без учета времени | | | | | |

**2 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 14 – 16 | 8 – 13 | 5 – 7 | 13 – 15 | 8 – 12 | 5 – 7 |
| Прыжок в длину с места, см | 143 – 150 | 128 – 142 | 119 – 127 | 136 – 146 | 118 – 135 | 108 – 117 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,0 – 5,8 | 6,7 – 6,1 | 7,0 – 6,8 | 6,2 – 6,0 | 6,7 – 6,3 | 7,0 – 6,8 |
| Бег 1000 м | Без учета времени | | | | | |

**3 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 5 | 4 | 3 |  |  |  |
| Подтягивание в висе лежа |  |  |  | 12 | 8 | 5 |
| Прыжок в длину с места, см | 150 – 160 | 131 – 149 | 120 – 130 | 143 – 152 | 126 – 142 | 115 – 125 |
| Бег 30 м | 5,8 – 5,6 | 6,3 – 5,9 | 6,6 – 6,4 | 6,3 – 6,0 | 6,5 – 5,9 | 6,8 – 6,6 |
| Бег 1000 м, мин. с | 5.00 | 5.30 | 6.00 | 6.00 | 6.30 | 7.00 |
| Ходьба на лыжах 1 км, мин. С | 8.00 | 8.30 | 9.00 | 8.30 | 9.00 | 9.30 |

**4 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание | 6 | 4 | 3 |  |  |  |
| Подтягивание кол. Раз |  |  |  | 18 | 15 | 10 |
| Бег 60 м с высокого старта, с | 10.0 | 10.8 | 11.0 | 10.3 | 11.0 | 11.5 |
| Бег 1000 м, мин. с | 4.30 | 5.00 | 5.30 | 5.00 | 5.40 | 6.30 |
| Кросс 1 км, мин. с | 7.00 | 7.30 | 8.00 | 7.30 | 8.00 | 8.30 |

* + соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА (ЛИЧНОСТНЫЕ, МАТАПРЕДМЕТНЫЕ ИПРЕДМЕТНЫЕ)**

**Личностные результаты:**

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

-становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

-уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни; -проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

**Личностные результаты** отражают сформированность, в том числе в части:

**1. Гражданское воспитание** включает:

 формирование активной гражданской позиции, гражданской ответственности, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества;

 развитие культуры межнационального общения;

 формирование приверженности идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов;

 воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;

 развитие правовой и политической культуры детей, расширение конструктивного участия в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;

 развитие в детской среде ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности;

 формирование стабильной системы нравственных и смысловых установок личности, позволяющих противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, коррупции, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

 разработку и реализацию программ воспитания, способствующих правовой, социальной и культурной адаптации детей, в том числе детей из семей мигрантов.

**2. Патриотическое воспитание** предусматривает:

 формирование российской гражданской идентичности;

 формирование патриотизма, чувства гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества, ответственности за будущее России на основе развития программ патриотического воспитания детей, в том числе военно-патриотического воспитания;

 формирование умения ориентироваться в современных общественно-политических процессах, происходящих в России и мире, а также осознанную выработку собственной позиции по отношению к ним на основе знания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;

 развитие уважения к таким символам государства, как герб, флаг, гимн Российской Федерации, к историческим символам и памятникам Отечества;

 развитие поисковой и краеведческой деятельности, детского познавательного туризма.

**3. Духовно-нравственное воспитание** осуществляется за счет:

 развития у детей нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);

 формирования выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра;

 развития сопереживания и формирования позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам;

 содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов;

 оказания помощи детям в выработке моделей поведения в различных трудных жизненных ситуациях, в том числе проблемных, стрессовых и конфликтных.

**4. Эстетическое воспитание** предполагает:

0 приобщение к уникальному российскому культурному наследию, в том числе литературному, музыкальному, художественному, театральному и кинематографическому;

 создание равных для всех детей возможностей доступа к культурным ценностям;

 воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации;

 приобщение к классическим и современным высокохудожественным отечественным и мировым произведениям искусства и литературы;

 популяризация российских культурных, нравственных и семейных ценностей;

 сохранение, поддержки и развитие этнических культурных традиций и народного творчества.

**5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия** включает:

 формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;

 формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания;

 развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактику наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек;

**6. Трудовое воспитание** реализуется посредством:

 воспитания уважения к труду и людям труда, трудовым достижениям;

 формирования умений и навыков самообслуживания, потребности трудиться, добросовестного, ответственного и творческого отношения к разным видам трудовой деятельности, включая обучение и выполнение домашних обязанностей;

 развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;

 содействия профессиональному самоопределению, приобщения к социально значимой деятельности для осмысленного выбора профессии.

**7. Экологическое воспитание** включает:

 развитие экологической культуры, бережного отношения к родной земле, природным богатствам России и мира;

 воспитание чувства ответственности за состояние природных ресурсов, умений и навыков разумного природопользования, нетерпимого отношения к действиям, приносящим вред экологии.

**8. Ценности научного познания** подразумевает:

 содействие повышению привлекательности науки для подрастающего поколения, поддержку научно-технического творчества детей;

 создание условий для получения детьми достоверной информации о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, повышения заинтересованности подрастающего поколения в научных познаниях об устройстве мира и общества.

**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;
* 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, доброжелтельное 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;

• выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

**2.Содержание учебного предмета**

При составлении рабочей программы произведена корректировка примерной авторской программы в плане изменения числа тем, последовательности их изложения и перераспределения часов. Данные изменения вызваны климатическими условиями края и возможностями материально-технической базы учебного учреждения.

При планировании учебного материала настоящей программы тема «Лыжные гонки»

* «Плавание» заменены на углублённое освоение содержания тем «Гимнастика», «Подвижные игры» и раздел легкой атлетики «Кроссовая подготовка».

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а так же общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю (всего 405 ч): в 1 классе — 99 ч, во 2 классе — 102 ч, в 3 классе— 102 ч, в 4 классе— 102 ч.. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Для реализации творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных

педагогических технологий и подходов, программа предусматривает выделение определенного объема учебного времени – 12% ( 60 часов) от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование».

Рабочая программа рассчитана на 405 ч на четыре года обучения (по 3 ч в неделю) Распределение учебного времени на различные виды программного материала для учащихся 1-4 классов

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы и темы | Количество часов | | | | | |
| Авторская программа | Рабочая программа | Рабочая программа по классам | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
|  | **Базовая часть** | **270** | **309** | **75** | **78** | **78** | **78** |
| 1 | Знания о физической культуре | В процессе урока | | | | | |
| 2 | Способы физкультурной деятельности | В процессе урока | | | | | |
| 3 | Физическое совершенствование: | 270 | **309** | **75** | **78** | **78** | **78** |
| -гимнастика с основами акробатики | 72 | 72 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| -легкая атлетика | 81 | 81 | 18 | 21 | 21 | 21 |
| -кроссовая подготовка,  Подвижные игры на основе мини-футбола | 84 | 84 | 21 | 21 | 21 | 21 |
| -подвижные игры | 72 | 36 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| Самбо |  | 36 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| * общеразвивающие упражнения |  | в содержании соответствующих разделов программы | | | | |
|  | **Вариативная часть** | **135** | **96** | **24** | **24** | **24** | **24** |
| Подвижные игры на основе баскетбола | 48 | 48 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| Подвижные игры на основе волейбола | 48 | 48 | 12 | 12 | 12 | 12 |
|  | **ИТОГО:** | **405** | **405** | **99** | **102** | **102** | **102** |

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями:

организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу) баскетболу (мини-баскетболу), волейболу.

**Способы физкультурной деятельности**

* Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки)

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

**Физическое совершенствование** Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Спортивно-оздоровительная деятельность

Выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО»;

**Гимнастика с основами акробатики.**

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой.

Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**«Самбо (введение)».**

Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком. Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.

Изучение приёмов в положении лёжа. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний. Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках и коленях: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.

Броски. Выведение из равновесия: партнера стоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком, партнера стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Игры-задания

**Лёгкая атлетика.**Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорениемv с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Подвижные и спортивные игры.**

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр Индивидуальные и групповые упражнения

Футбол(мини-футбол)индивидуальные и групповые упражнения с мясом- удар по мячу ногой,удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча ногой; отбор мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Тактические действия в защите и нападении. Учебно-тренировочные игры.

Баскетбол (мини-баскетбол) индивидуальные и групповые упражнения с мячом-специальные передвижения без мяча; ведение мяча на мест, в движении шагом; броски мяча в корзину; передачи мяча ;подвижные игры на материале баскетбола. Тактические действия в защите и нападении. Учебно-тренировочные игры.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

*ВФСК ГТО.* Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)».Данная программа составлена в соответствии с физическими и психическими особенностями обучающихся

**1 класс (99 часов)**

**Знания о физической культуре (в процессе урока).**

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

**Способы физкультурной деятельности (в процессе урока).**

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

**Физическое совершенствование 75 часов**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно – оздоровительная деятельность.**

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Гимнастика с основами акробатики 18 часов

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

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

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно 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

**Раздел Самбо. (9часов)**

Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком. Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.

Изучение приёмов в положении лёжа. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний. Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках и коленях: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.

Броски. Выведение из равновесия: партнера стоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком, партнера стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.

**Легкая атлетика 18 часов**

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

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

Броски: большого мяча (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.

Кроссовая подготовка, мини-футбол 21 час

1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.

2. Равномерный медленный бег до 5 мин.

3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)

4. Спортивная игра мини-футбол: а) удары по мячу ногой.

б) остановка мяча ногой, отбор мяча.

в) тактические действия в защите и нападении

г) отбор мяча.

5. Бег по пересеченной местности.

6. Равномерный бег до 6 мин.

7. Кросс до 1 км.

8.Бег с преодолением препятствий.

9.Бег по пересеченной местности.

Подвижные игры 9 часов

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

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

На материале раздела «Спортивные игры»:

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

Подвижные игры на основе баскетбола12 часов: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Подвижные игры на основе волейбола12 часов

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

**2 класс (102 часа)**

**Знания о физической культуре (в процессе урока).**

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 (в процессе урока).**

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 78 часа**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно – оздоровительная деятельность.**

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Гимнастика с основами акробатики 18 часов

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

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

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

**Легкая атлетика 21 час**

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 х 10 м, бег с изменением частоты шагов.

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

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

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

Кроссовая подготовка, мини-футбол 21 час

1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.

2. Равномерный медленный бег до 5 мин.

3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)

4. Спортивная игра мини-футбол: а) удары по мячу ногой.

б) остановка мяча ногой, отбор мяча.

в) тактические действия в защите и нападении

г) отбор мяча.

5. Бег по пересеченной местности.

6. Равномерный бег до 6 мин.

7. Кросс до 1 км.

8.Бег с преодолением препятствий.

9.Бег по пересеченной местности.

Подвижные игры 9 часов

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

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

На материале раздела «Спортивные игры»:

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

**Раздел Самбо.(9 часов)**

Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком. Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.

Изучение приёмов в положении лёжа. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний. Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках и коленях: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.

Броски. Выведение из равновесия: партнера стоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком, партнера стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.

Подвижные игры на основе баскетбола12 часов: 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; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Подвижные игры на основе волейбола 12 часов: 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 (102 часа)**

**Знания о физической культуре (в процессе урока).**

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

**Способы физкультурной деятельности (в процессе урока).**

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

**Физическое совершенствование 78 часов**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно – оздоровительная деятельность.**

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Гимнастика с основами акробатики18 часов

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

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

Легкая атлетика 21 час

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

Кроссовая подготовка, мини-футбол 21 час

1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.

2. Равномерный медленный бег до 5 мин.

3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)

4. Спортивная игра мини-футбол:

а) удары по мячу ногой.

б) остановка мяча ногой, отбор мяча.

в) тактические действия в защите и нападении

г) отбор мяча.

5. Бег по пересеченной местности.

6. Равномерный бег до 6 мин.

7. Кросс до 1 км.

8.Бег с преодолением препятствий.

9.Бег по пересеченной местности.

Подвижные игры 9 часов

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

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

На материале спортивных игр:

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

Подвижные игры на основе баскетбола12часов: 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».

Подвижные игры на основе волейбола12часов: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Раздел Самбо (введение). (9 часов)

Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком. Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.

Изучение приёмов в положении лёжа. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний. Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках и коленях: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.

Броски. Выведение из равновесия: партнера стоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком, партнера стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

**4 класс 102 часа**

**Знания о физической культуре (в процессе урока).**

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов 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 (в процессе урока).**

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

**Физическое совершенствование 78 часов**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно – оздоровительная деятельность.**

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Гимнастика с основами акробатики 18 часов

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

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Легкая атлетика 21 час

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Кроссовая подготовка, мини-футбол 2 1 час

1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.

2. Равномерный медленный бег до 5 мин.

3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)

4. Спортивная игра мини-футбол: а) удары по мячу ногой б) остановка мяча ногой, отбор мяча. в) тактические действия в защите и нападении г) отбор мяча. 5. Бег по пересеченной местности.

6. Равномерный бег до 6 мин.

7. Кросс до 1 км.

8.Бег с преодолением препятствий.

9.Бег по пересеченной местности.

Подвижные игры 9 часов

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

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

На материале спортивных игр:

Подвижные игры на основе футбола: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Подвижные игры на основе баскетбола 12 часов: 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»).

Подвижные игры на основе волейбола 12 часов: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

Раздел «Самбо (введение)». (9 часов)

Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком. Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.

Изучение приёмов в положении лёжа. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний. Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках и коленях: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.

Броски. Выведение из равновесия: партнера стоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком, партнера стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.

## Данная программа составлена в соответствии с физическими и психологическими особенностями обучающихся

**3.Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тематическое планирование**  **1 -4 класс** | | | | | Основные направления воспитательной деятельности |
| **Тематическое планирование** | **Кол-во час** | | | **Характеристика видов деятельности учащихся** |
| **1кл** | | **2кл** |  |
| Что надо знать | | | | |  |
| **Когда и как возникли физкультура и спорт.** |  |  | | Сравнивают физкультура и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом. |  |
| **Современные Олимпийские игры** Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних). Роль Пьера де Ку-бертена в их становлении. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олим­пийские чемпионы по разным видам спорта |  |  | | Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпий­ских игр.  Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Называют известных рос­сийских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр | 2,3,4,5,6 |
| Что такое физическая культура  Физическая культура как систе­ма регулярных занятий физически­ми упражнениями, выполнение зака­ливающих процедур, использование естественных сил природы.  Связь физической культуры с укреп-  лением здоровья (физического, соци­ального и психологического) и влия­ние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, со­циальное).  Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и соци­ализации в обществе |  |  | | Раскрывают понятие «физическая культура» и ана­лизируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укреп­ление здоровья и развитие человека. Определяют признаки положительного влияния за­нятий физкультурой на успехи в учёбе | 2,3,4,5,6 |
| Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние ор­ганы, скелет, мышцы, осанка)  Строение тела, основные формы дви­жений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслаб­ление мышц при их выполнении.  Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спи­ны, для укрепления мышц стоп ног.  Игра «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни |  |  | | Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосу­дистой системы во время двигательной деятельности. Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. | 2,3,4,5,6 |
| Сердце и кровеносные сосуды Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с по­мощью занятий физическими упраж­нениями |  |  | | Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий физическими упражне­ниями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, пла­вания, бега для укрепления сердца |  |
| Органы чувств  Роль Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Строение глаза. Специальные упраж­нения для органов зрения Орган осязания — кожа. Уход за кожей |  |  | | Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств.  Объясняют роль зрения и слуха при выполнении ос­новных движений. Выполняют специальные упражнения для органов зрения.  Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей.  Дают ответы на вопросы к рисункам.  Анализируют ответы своих сверстников | 2,3,4,5,6 |
| Личная гигиена  Правила личной гигиены (соблюде­ние чистоты тела, волос, ногтей и по­лости рта, смена нательного белья). «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены |  |  | | Учатся правильному выполнению правил личной ги­гиены.  Дают ответы на вопросы к рисункам.  Анализируют ответы своих сверстников.  Дают оценку своему уровню личной гигиены с по­мощью тестового задания «Проверь себя» | 2,3,4,5,6 |
| Закаливание  Укрепление здоровья средствами за­каливания. Правила проведения зака­ливающих процедур.  Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания |  |  | | Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур.  Дают оценку своему уровню закалённости с по­мощью тестового задания «Проверь себя».  Дают ответы на вопросы к рисункам.  Анализируют ответы своих сверстников |  |
| Мозг и нервная системе  Местонахождение головного и спин­ного мозга в организме человека. Цен­тральная нервная система. Зависи­мость деятельности всего организма от состояния нервной системы. Поло­жительные и отрицательные эмоции. Важная роль работы мозга и централь­ной нервной системы в физкультур­ной и спортивной деятельности. Рекомендации, как беречь нервную систему |  |  | | Получают представление о работе мозга и нервной системы.  Дают ответы на вопросы к рисункам.  Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций, как беречь нервную систему | 2,3,4,5,6 |
| Органы дыхания Роль органов дыхания во время дви­жений и передвижений человека. Важ­ность занятий физическими упраж­нениями и спортом для улучшения работы лёгких. Как правильно дышать при различных физических нагрузках |  |  | | Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное) |  |
| Органы пищеварения Работа органов пищеварения. Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и рабо­ты кишечника |  |  | | Получают представление о работе органов пищева­рения. Комментируют схему органов пищеварения человека. Объясняют, почему вредно заниматься физическими упражнениями после принятия пищи |  |
| Пища и питательные вещества Вещества, которые человек получа­ет вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для по­полнения затраченной энергии. Рекомендации по правильному усвое­нию пищи. Игра «Проверь себя» на усвоение ре­комендаций правильного употребле­ния пищи |  |  | | Узнают, какие вещества, необходимые для роста ор­ганизма и для пополнения затраченной энергии, по­лучает человек с пищей.  Дают ответы на вопросы к рисункам.  Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций правильного употребления пищи.  Дают оценку своим привычкам, связанным с при­ёмом пищи, с помощью тестового задания «Проверь себя» | 2,3,4,5,6 |
| Вода и питьевой режим Питьевой режим при занятиях фи­зическими упражнениями, во время тренировок и туристских походов |  |  | | Усваивают азы питьевого режима во время трениров­ки и похода.  Дают ответы на вопросы к рисункам.  Анализируют ответы своих сверстников | 2,3,4,5,6 |
| **Тренировка** ума **и характера**  Режим дня, его содержание иправила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособноть человека |  |  | | Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня. | 2,3,4,5,6 |
| Спортивная одежда и обувь Требования к одежде и обуви для за­нятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных ус­ловиях).Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью. Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для за­нятий физическими упражнениями |  |  | | Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.  Дают ответы на вопросы к рисункам.  Анализируют ответы своих сверстников.  С помощью тестового задания «Проверь себя» оце­нивают собственное выполнение требований к одеж­де и обуви для занятий физическими упражнениями, а также рекомендаций по уходу за спортивной одеж­дой и обувью | 2,3,4,5,6 |
| Самоконтроль Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, фи­зической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение ро­ста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. При­ёмы измерения пульса (частоты сер­дечных сокращений до, во время и после физических нагрузок). Тести­рование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, вынос­ливости, гибкости. Выполнение ос­новных движений с различной ско­ростью, с предметами, из разных исходных положений (и. и.), на огра­ниченной площади опоры и с ограни­ченной пространственной ориентаци­ей. «Проверь себя» на усвоение требований самоконтроля |  |  | | Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с фи­зическими нагрузками.  Определяют основные показатели физического раз­вития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года.  Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений.  Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельно­сти и уровню физического состояния.  Выполняют контрольные упражнения (отжимание, прыжки в длину и в высоту с места, подбрасывание теннисного мяча, наклоны).  Результаты контрольных упражнений записывают в дневник самоконтроля.  Дают оценку своим навыкам самоконтроля с по­мощью тестового задания «Проверь себя» |  |
| **Травма­тизма и оказания первой помощи.**  Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнения­ми (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение). Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи. Подведение итогов игры |  |  | | Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы с помощью тестового задания «Проверь себя».  Подводят итоги игры на лучшее ведение здорового образа жизни | 2,3,4,5,6 |
| Что надо уметь | | | | |  |
|  | **1 -2 класс** | | |  |  |
| **Физическое совершенствование; 153ч** | **75** | **78** | |  | 2,3,4,5,6 |
| **Лёгкая атлетика (39ч)** | **18** | **21** | |  |  |
| Бег, ходьба, прыжки, метание  Овладение знаниями. Понятия: ко­роткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия мета­тельных снарядов, прыжкового ин­вентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту.  Освоение навыков ходьбы и разви­тие координационных способностей. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положе­нием рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы с коллектив­ным подсчётом, с высоким поднима­нием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам. |  |  | | Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение.  Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характер­ные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение упражне­ний в ходьбе.  Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей.  Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контроли­руют его по частоте сердечных сокращений. | 2,3,4,5,6 |
| Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных спо­собностей. Обычный бег, с измене­нием направления движения по ука­занию учителя, коротким, средними длинным шагом. Обычный бег в че­редовании с ходьбой до 150 м, с пре­одолением препятствий (мячи, палки и т. и.). Обычный бег по размечен­ным участкам дорожки, челночный бег 3x5м, 3x10м, эстафеты с бегом на скорость. |  |  | | Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.  Применяют беговые упражнения для развития коор­динационных, скоростных способностей.  Выбирают индивидуальный темп передвижения, кон­тролируют темп бега по частоте сердечных сокраще­ний. | 2,3,4,5,6 |
| Освоение навыков прыжков, разви­тие скоростно-силовых и коорди­национных способностей. На одной на двух ногах на месте, с пово­ротом на 90°; с продвижением впе­рёд на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбе­га (место отталкивания не обозна­чено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной но­гой через плоские препятствия; че­рез набивные мячи, верёвочку (высота 30—40см) с 3—4 шагов; через длин­ную неподвижную и качающуюся ска­калку; многоразовые (от 3 до 6 прьгж- ков) на правой и левой ноге. На одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180°, по разметкам, в длину с ме­ста, в длину с разбега, с зоны оттал­кивания 60—70 см, с высоты до 40 см, в высоту с 4—5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов, через длин­ную вращающуюся и короткую ска­калку, многоразовые (до 8 прыжков). |  |  | | Включают прыжковые упражнения в различные фор­мы занятий по физической культуре.  Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способно­сти. | 2,3,4,5,6 |
| Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых коор­динационных способностей. Игры с прыжками с использованием скакал­ки. Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т. и., в парах. Преодоление естественных препят­ствий. |  |  | | Описывают технику выполнения метательных упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение метатель­ных упражнений. | 2,3,4,5,6 |
| Овладение навыками метания, раз­витие скоростно-силовых и коорди­национных способностей. Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в го­ризонтальную и вертикальную цель (2 x2 м) с расстояния 3—4 м. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность. Метание малого мяча с места, из по­ложения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное рас­стояние; в горизонтальную и верти­кальную цель (2 x2м) с расстояния4—5 м, на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд- вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперёд- вверх из того же и. и. на дальность. |  |  | | Составляют комбинации из числа разученных упраж­нений и выполняют их. | 2,3,4,5,6 |
| Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных спо­собностей. Эстафеты «Смена сто­рон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5-15м). Бег с ускорением от 10 до 15 м (в 1 классе), от 10 до 20м (во 2 классе). Соревнова­ния (до 60 м). |  |  | | Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способно­стей. |  |
| Кроссовая подготовка (42ч) | **21** | **21** | |  |  |
| Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Равномер­ный, медленный, до 3—4 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км. |  |  | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе освое­ния беговых и прыжковых упражнений, при этом со­блюдают правила безопасности.  Включают прыжковые упражнения в различные фор­мы занятий по физической культуре. | 2,3,4,5,6 |
| Самостоятельные занятия. Равно­мерный бег (до 6мин). Соревнова­ния на короткие дистанции (до 30м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 40 см) естественные верти­кальные и горизонтальные (до 100 см) препятствия. Броски больших и ма­лых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой). |  |  | |  | 2,3,4,5,6 |
|  |  |  | |  | 2,3,4,5,6 |
| Гимнастика с элементами акробатики (36ч) | **18** | **18** | |  |  |
| Бодрость, грация, координация Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правиль­ной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание. |  |  | | Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности. | 2,3,4,5,6 |
| Освоение общеразвивающих упраж­нений с предметами, развитие ко­ординационных, силовых способно­стей и гибкости. Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мя­чами, гимнастической палкой, набив­ным мячом (1кг), обручем, флажками |  |  | | Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. |  |
| Освоение акробатических упраж­нений и развитие координационных способностей. Группировка; перека­ты в группировке, лёжа на животе низ упора стоя на коленях. Кувырок впе­рёд; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги пе­рекат вперёд в упор присев; кувырок в сторону. |  |  | | Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. | 2,3,4,5,6 |
| Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных спо­собностей. Упражнения в висе стоя и лёжа; в висе спиной к гимнастиче­ской стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лёжа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате; упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке. |  |  | | Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая прави­ла безопасности. | 2,3,4,5,6 |
| Освоение навыков лазанья и переле- зания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки. Лазанье по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамей­ке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лёжа на животе по го­ризонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Лазанье по наклонной ска­мейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе, подтягива­ясь руками; по гимнастической стенкес одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание че­рез гимнастическое бревно (высота до 60 см); лазанье по канату. |  |  | | Описывают технику упражнений в лазанье и переле- зании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении упраж­нений в лазанье и перелезании, анализируют их тех­нику, выявляют ошибки и помогают в их исправле­нии.  Осваивают технику упражнений в лазанье и переле­зании, предупреждают появление ошибок и соблюда­ют правила безопасности. |  |
| Освоение навыков в опорных прыж­ках, развитие координационных, ско­ростно-силовых способностей. Пере­лезание через гимнастического коня |  |  | | Описывают технику опорных прыжков и осваивают её.  Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках, анализируют их технику выполнения. | 2,3,4,5,6 |
| Освоение навыков равновесия. Стой­ка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; пере­шагивание через мячи; повороты на 90°; ходьба по рейке гимнастической скамейки. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на брев­не (высота 60 см) на одной и двух но­гах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. |  |  | | Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составляют ком­бинации из числа разученных упражнений.  Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасно­сти.  Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их техни­ку, выявляют ошибки. |
| Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.  Шаг с прискоком; Приставные шаги; шаг галопа в сторону. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60см) на одной и двух ногах; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. |  |  | | Описывают технику танцевальных упражнений и со­ставляют комбинации из их числа.  Осваивают технику танцевальных упражнений, пре­дупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. | 2,3,4,5,6 |
| Освоение строевых упражнений.  Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс стой!». Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; команда «На два (четыре) шага разомкнис!». |  |  | | Различают строевые команды.  Точно выполняют строевые приемы. |
| Освоение общеразвивающих упраж­нений без предметов, развитие ко­ординационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки. Основные положения и дви­жения рук, ног, туловища, выполняе­мые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимён­ными и разноимёнными движениями рук. Комбинации (комплексы) обще­развивающих упражнений различной координационной сложности. |  |  | | Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений.  Предупреждают появление ошибок и соблюдают пра­вила безопасности. | 2,3,4,5,6 |
| Подвижные и подвижные игры на основа волейбола и баскетбола (84ч) | **42** | **42** | |  |  |
| Играем все!  Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности. |  |  | | Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. | 2,3,4,5,6 |
| Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ори­ентированию в пространстве. Под­вижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки». |  |  | | Организовывают и проводят совместно со сверстни­ками подвижные игры, осуществляют судейство. |
| Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие ско­ростно-силовых способностей, ориен­тирование в пространстве. Подвиж­ные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры». |  |  | | Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. | 2,3,4,5,6 |
| Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к диффе­ренцированию параметров дви­жений, скоростно-силовых спо­собностей. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель». |  |  | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместной игровой деятельности.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. | 2,3,4,5,6 |
| Овладение элементарными умения­ми в ловле, бросках, передачах и ве­дении мяча. Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Ловля и пере­дача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движе­нии по прямой (шагом и бегом). |  |  | | Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способ­ностей.  Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. | 2,3,4,5,6 |
| Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способно­стей к дифференцированию параме­тров движений, реакции, ориенти­рованию в пространстве. Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мя­чей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч». |  |  | | Используют подвижные игры для активного отдыха.  Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. |
|  | **3 – 4 класс** | | |  |  |
|  | **3кл 4кл** | | |  |  |
| Лёгкая атлетика (42ч) | **21** | **21** | |  |  |
| Овладение знаниями. Понятия: эста­фета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях.  Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. Ходь­ба обычная, на носках, на пятках, в по луприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, сред­ним и длинным шагом, с изменением длины и частоты шагов, с перешагива­нием через скамейки, в различном тем­пе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы с коллектив­ным подсчётом, с высоким поднима­нием бедра, в приседе, с преодолением 3-4 препятствий по разметкам. |  |  | | Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях  Демонстрируют вариативное выполнение упражне­ний в ходьбе.  Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей.  Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контроли­руют его по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками и родителями в процессе совместных пеших прогулок.  Включают упражнения в ходьбе в различные формы занятий по физической культуре. | 2,3,4,5,6 |
| Освоение навыков бега, развитие ско­ростных и координационных способ­ностей.  Обучение тем же элементам техники ходьбы, как в 1—2 классах. Обычный бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подни­манием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперёд, с захлё­стыванием голени назад. |  |  | | Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. | 2,3,4,5,6 |
| Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных спо­собностей. Бег в коридоре 30—40 см из различных и. и. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением ско­рости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы. «Круговая эстафета» (расстояние 15— 30 м), «Встречная эстафета» (рассто­яние 10—20 м). Бег с ускорением на расстояние от 20 до 30 м (в 3 классе), от 40 до 60 м (в 4 классе). Бег с враще­нием вокруг своей оси на полусогну­тых ногах, зигзагом, в парах. |  |  | | Применяют беговые упражнения для развития коор­динационных, скоростных способностей.  Выбирают индивидуальный темп передвижения, кон­тролируют темп бега по частоте сердечных сокраще­ний.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе осво­ения беговых упражнений, при этом соблюдают пра­вила безопасности. | 2,3,4,5,6 |
| Освоение навыков прыжков, разви­тие скоростно-силовых и координа­ционных способностей. На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземле­ния; в длину с разбега с зоны оттал­кивания 30—50 см; с высоты до 60 см; в высоту с прямого разбега, с хлопка­ми в ладоши во время полёта; много­разовые (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места. Прыжки на задан­ную длину по ориентирам; на рас­стояние 60—110 см в полосу призем­ления шириной 30 см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность при­земления); с высоты до 70см с по­воротом в воздухе на 90—120° и с точным приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); в вы­соту с прямого и бокового разбега; многоскоки (тройной, пятерной, де­сятерной). |  |  | | Описывают технику выполнения прыжковых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.  Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способно­стей, выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют физическую нагрузку по частоте сер­дечных сокращений. |  |
| Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10прыжков). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшо­го размера. |  |  | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе освое­ния прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. | 2,3,4,5,6 |
| Овладение навыками метания, раз­витие скоростно-силовых и коорди­национных способностей. Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на даль­ность и заданное расстояние; в го­ризонтальную и вертикальную цель (1,5 х 1,5 м) с расстояния 4—5 м. Бро­сок набивного мяча (1кг) из положе­ния стоя грудью в направлении ме­тания двумя руками от груди, из-за головы вперёд-вверх; снизу вперёд- вверх на дальность и заданное рас­стояние. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в го­ризонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5 м) с расстояния 5—6 м. Бросок набивного мяча (1кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд- вверх, из положения стоя грудью в на­правлении метания, левая (правая) нога впереди с места; то же с шага на дальность и заданное расстояние. |  |  | | Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освое­ния.  Демонстрируют вариативное выполнение метатель­ных упражнений.  Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых спо­собностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе освое­ния метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. | 2,3,4,5,6 |
| Кроссовая подготовка (42) | **21** | **21** | |  |  |
| Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Равномер­ный, медленный, до 5—8 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км. |  |  | | Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. | 2,3,4,5,6 |
| Самостоятельные занятия. Равно­мерный бег до 12 мин. Соревнова­ния на короткие дистанции (до 60 м).  Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 50 см) естественные верти­кальные и горизонтальные (до 110 см) препятствия. Броски больших и ма­лых мячей, других лёгких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой) |  |  | | Включают беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий по физиче­ской культуре.  Составляют комбинации из числа разученных упраж­нений и выполняют их. |
| Гимнастика с основами акробатика (36ч) | **18** | **18** | |  |  |
| Освоение акробатических упраж­нений и развитие координационных способностей. Перекаты в группи­ровке с последующей опорой рука­ми за головой; 2—3 кувырка вперёд; стойка на лопатках; «мост» из поло­жение лёжа на спине. Кувырок назад; кувырок вперёд; кувырок назад и пе­рекатом стойка на лопатках; «мост» с помощью и самостоятельно. |  |  | | Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. | 2,3,4,5,6 |
| Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способ­ностей. Вис завесом; вис на согнутых руках согнув ноги; на гимнастической стенке в висе прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание ног в висе |  |  | | Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая прави­ла безопасности.  Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. |  |
| Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки. Лазанье по наклонной ска­мейке в упоре стоя на коленях, в упо­ре лёжа, лёжа на животе, подтягива­ясь руками; по канату; перелезание через бревно, коня. Лазанье по канату в три приёма; перелезание через пре­пятствия. |  |  | | Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.  Оказывают помощь сверстникам в освоении упраж­нений в лазанье и перелезании, выявляют техниче­ские ошибки и помогают в их исправлении. Осваивают технику упражнений в лазанье и переле­зании, предупреждают появление ошибок и соблюда­ют правила безопасности. |  |
| Освоение навыков в опорных прыж­ках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Опорные прыжки на горку из гим­настических матов, на коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. |  |  | | Описывают и осваивают технику опорных прыжков и осваивают ее, соблюдают правила безопасности. |  |
| Освоение навыков равновесия.  Ходь­ба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1м); повороты на носках и одной ноге; ходьба пристав­ными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед. Ходьба по бревну большими ша­гами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90° и 180°; опу­скание в упор стоя на колене (правом, левом). |  |  | | Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне.  Составляют комбинации из числа разученных упраж­нений. | 2,3,4,5,6 |
| Освоение танцевальных упражне­ний и развитие координационных способностей. Шаги галопа и поль­ки в парах; сочетание изученных тан­цевальных шагов; русский медленный шаг. I и II позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; эле­менты народных танцев. |  |  | | Осваивают технику танцевальных упражнений, пре­дупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.  Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений. |  |
| Освоение строевых упражнений. Ко­манды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчи- тайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Коман­ды «Становись!», «Равняйсь!», «Смир­но!», «Вольно!»; рапорт учителю; по­вороты кругом на месте; расчёт по порядку; перестроение из одной ше­ренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом. |  |  | | Описывают технику осваиваемых танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа. Различают строевые команды.  Точно выполняют строевые приёмы | 2,3,4,5,6 |
| Самостоятельные занятия. Вы­полнение освоенных общеразвиваю­щих Составляют комбинации из числа разученных упраж­нений и выполняют их.  Соблюдают правила безопасности  упражнений с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на рав­новесие, танцевальных упражнений. |  |  | | Составляют комбинации из числа разученных упраж­нений и выполняют их.  Соблюдают правила безопасности | 2,3,4,5,6 |
| **Подвижные и** подвижные игры на основа волейбола и баскетбола **(84ч)** | **42** | **42** | |  |  |
| Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ори­ентированию в пространстве. По­движные игры «Пустое место», «Бе­лые медведи», «Космонавты».  Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие ско­ростно-силовых способностей, ори­ентирование в пространстве. Под­вижные игры «Прьгжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка». |  |  | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместной игровой деятельности.  Соблюдают правила безопасности.  Организовывают и проводят совместно со сверстни­ками данные игры, осуществляют судейство. | 2,3,4,5,6 |
| Овладение элементарными умения­ми в ловле, бросках, передачах и ве­дении мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с из­менением направления (баскетбол, гандбол). Броски по воротам с 3—4 м (гандбол) и броски в цель (в ходь­бе и медленном беге), удары по во­ротам в футболе. Ведение мяча с из­менением направления и скорости.  Броски по воротам с 3—4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе. Подбрасывание и подача мяча, приём и передача мяча в волейболе. Подвиж­ные игры на материале волейбола. |  |  | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместной игровой деятельности.  Соблюдают правила безопасности.  Используют подвижные игры для активного отдыха. | 2,3,4,5,6 |
| Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способ­ностей к дифференцированию па­раметров движений, реакции, ори­ентированию в пространстве.  Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овла­дей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведени­ем мяча». |  |  | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе со­вместной игровой деятельности.  Используют подвижные игры для активного отдыха.  Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. | 2,3,4,5,6 |
| Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.  Подвижные игры[[1]](#footnote-1) «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-бас­кетбол», «Мини-гандбол», варианты игры в футбол, мини-волейбол. |  |  | | Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способ­ностей. |
| Самостоятельные занятия.  Включают упражнения с мячом в различные формы упражнение в бросках, ловле и передачах занятий по физической культуре мяча, ударах и остановках мяча нога­ми, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими верхними и нижними конечностями. |  |  | | Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют подвижные игры для активного отдыха. | 2,3,4,5,6 |

**2 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название разде-ла** | Кол-во  ч. | **Раздел, тема**  **2 класс** | **Основные виды учебной деятельности** | Основ  ные направления воспитатель  ной деятельности |
|  |  | **Ходьба и бег 4 ч** |  |  |
| Легкая атлетика (12 ч)  **ЛЁГ-КАЯ**  **АТЛЕ**  **ТИКА**  **(12 ч)** | **1** | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением(20 м). Игра «Пятнашки». ОРУ. **Инструктаж по ТБ.** | **Описывать** технику беговых упражнений.  **Выявлять х**арактерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.  **Осваивать** технику бега различными способами.  **Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.  . | 2,3,4,5,6 |
| **1** | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м.). Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег | **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.  **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.  **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений  **Описывать** технику прыжковых упражнений  **Осваивать** технику прыжковых упражнений.  **Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. | 2,3,4,5,6 |
| **1** | Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м.). Игра «Пустое место». ОРУ. Челночный бег. |
| **1** | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (60 м.). Игра «Вызов номеров ».ОРУ. |
|  | **Прыжки (5ч)** |  |
| **1** | Прыжки с поворотом на 180. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. **Т.Б.** | 2,3,4,5,6 |
| Обучение прыжам в длину с разбега ( согнув ноги). Игра «Волк во рву» | **Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.  **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. | 2,3,4,5,6 |
| **1** | .Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. |  |
| 1 | Продолжение обучения прыжкам в длину с разбега согнув ноги. Прыжки в высоту с прямого и бокового разбега .п\и. |  |
| **1** | Совершенствование прыжков в длину с разбега. Прыжки в высоту с прямого и бокового разбега .п\и. | **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.  **Описывать** технику бросков большого набивного мяча.  **Осваивать** технику бросков большого мяча.  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. |  |
|  | **Метание 3 ч** |  |
| **1** | Обучение метанию теннисного мяча на дальность. Игра «Невод» **Т.Б.** | 2,3,4,5,6 |
| **1** | . Метание в горизонтальную и вертикальную цель  с расстояния 5 – 6м. п\и. |
| **1** | Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, от груди. Метание на дальность. | **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.  **Описывать** технику беговых упражнений.  **Выявлять х**арактерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.  **Осваивать** технику бега различными способами.  **Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.  .**Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений |
| **КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА** |  | **Бег по пересеченной мест. (11ч)** |
| **1** | **Т/Б**. Равномерный бег до 2 мин. Чередование бега и ходьбы. Эстафетап\и. |
| **1** | Равномерный бег до 3 мин. Чередование бега и ходьбып\и. |
| **1** | Равномерный бег 4 мин.. Чередование бега и ходьбы .п\и. |
| 1 | Чередование бега и ходьбы.Игра «Пятнашки». |
| 1 | Равномерный бег 5 мин. Игра «На буксире». |
| 1 | Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы. «Встречная эстафета». |
| 1 | Равномерный бег 6 мин.Чередование бега и ходьбы ..«Встречная эстафета» | 2,3,4,5,6 |
| 1 | Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы п/и «Волк во рву» |
| 1 | Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы .«Встречная эстафета» | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. . **Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.  **Описывать** технику разучиваемых акробатических упражнений.  **Осваивать** технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.  **Выявлят**ь характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.  **Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.  **Проявлять** качества силы, координации и выносливости |
| 1 | Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы «Встречная эстафета» . | 2,3,4,5,6 |
| **1** | Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы» |
| **ГИМНАСТИКА**  **ГИМНАСТИКА** |  | **Акробатика. Строевые**  **упражнения.**  **Упражнения в равновесии 6 ч** |
| 1 | **т/б.** Кувырок вперед, кувырок назад. Ходьба по бревну. Инструктаж по ТБ |
| **1** | . Мост с помощью и самостоятельно. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.п/и. |
| **1** | Ходьба по бревну на носках..п/и. |
| 1 | Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Ходьба по бревну.. Игра «Космонавты». |
| 1 | . Ходьба по бревну большими шагами и выпадами;. Игра «Космонавты». |
| 1 | Ходьба по бревну на носках. п/и. |
|  | **Висы .Строевые упражнения 6 ч.)** |
| 1 | Обучение вису завесом, вису на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра**. Т.Б**. |
| **1** | Закрепить вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. п\и. |
| **1** | Обучить вису прогнувшись на гимнастической стенке, подтягивание в висе, поднимание ног в висе.п/и. | **Осваивать** технику физических упражнений прикладной  направленности.  **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.  **Выявлять** характерные признаки гимнастических упражнений прикладной направленности | 2,3,4,5,6 |
| **1** | Закрепить вис прогнувшись на гимнастической стенке, подтягивание в висе, поднимание ног в висе. п/и. |
| **1** | Совершенствовать на гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты.п/и. | **Осваивать** универсальные умения при выполнении организующих упражнений.  **Различать и выполнять** строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!»,  «Стой! ».  **Осваивать** технику физических упражнений прикладной  направленности.  **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.  **Выявлять** характерные признаки гимнастических упражнений прикладной направленности | 2,3,4,5,6 |
| **1** | Совершенствовать на гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе. Подтягивание. Эстафеты. п/и. |
|  | **Опорный прыж. Лазание по канату (6 ч.)** |
| 1 | **Т.Б**. Обучение лазанию по канату в три приема. Перелезание Опорный прыжок на горку матов. п/и. |
| **1** | Продолжение обучения лазания по канату Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. п/и. |
| **1** | Совершенствование лазания по канату Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов.П\и |
| **1** | Обучение опорному прыжку п/иЛазание по канату Перелезание через препятствие. |
| **1** | Закрепить опорный прыжок п/и.Лазание по канату. Перелезание через препятствие. |
| **1** | .Совершенствовать опорный прыжок п/и.Лазание по канату. Перелезание через препятствие. . | **Осваивать** универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.  **Излагать** правила и условия проведения подвижных игр. **Осваивать** двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.  **Моделировать** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  **Принимать** адекватные решения в условиях игровой деятельности. **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. **Проявлять** быстроту и ловкость во время подвижных игр.  **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |
|  |  | **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ( 9 ч)** |
| **Подвижне игры (9 ч)**  **ПОД**  **ВИЖ**  **НЫЕ**  **ИГры** | 1 | ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты**. Т.Б.** |
| **1** | ОРУ. Игры: «Караси и щука», «Невод». Эстафеты. |
| **1** | ОРУ. Игры: «Через кочки и пенёчки», «Салки». Эстафеты. |
| **1** | ОРУ. Игры: «Команда быстроногих», «Вызов номеров». Эстафеты.. |
| **1** | ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Бездомный заяц». Эстафеты. |
| **1** | ОРУ. Игры: «Зайцы, сторож и жучка», «Волк во рву». Эстафеты. |
| **1** | ОРУ. Игры: «Пустое место», «Точный расчёт». Эстафеты. |
| **1** | ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. |
| **1** | ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Метко в цель». Эстафеты. |
|  |  | **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ОСНОВЕ БАСКЕТБОЛА 12 ч** |
|  | **1** | Обучение стойке баскетболиста, передвижению, остановке прыжком, ловле и передаче мячап/и.. **Т.Б.** | **Описывать** разучиваемые технические действия из спортивных игр.  **Осваивать** технические действия из спортивных игр.  **Моделировать** технические действия в игровой деятельности.  В**заимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.  **Осваивать** универсальные  умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.  **Выявлять** ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.  **Описывать** разучиваемые технические действия из спортивных игр.  **Осваивать** технические действия из спортивных игр.  **Моделировать** технические действия в игровой деятельности.  В**заимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.  **Осваивать** универсальные  умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.  **Выявлять** ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. |
| **1** | Продолжение обучения стойке баскетболиста, передвижению, остановке прыжком, ловле и передаче мячап/и.. |
| **1** | Совершенствовать стойку баскетболиста, передвижение, остановку прыжком, ловлю и передачу .п/и. |
| **1** | Ловля и передача мяча .Ведение на месте. Броски в цель |
| **1** | Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение на месте. Броски в цель .п\и. |
| **1** | Ведение на месте Броски в цель . п/и. |
| **1** | Ведение мяча правой и левой рукой. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. |
| **1** | Ведение мяча Ловля и передача мяча двумя руками от груди. П/и. |
| **1** | Ведение мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. п/и. |
| **1** | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте.. Броски в цель .п\и. |
| **1** | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель .п\и. |
| **1** | Ведение мяча правой и левой рукой. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. | 2,3,4,5,6 |
|  |  | **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ОСНОВЕ ВОЛЕЙБОЛА** (12ч) |
| **ПОД**  **ВИЖ**  **НЫЕ**  **ИГРЫ**  **НА**  **ОСНО**  **ВЕ**  **ВОЛЕЙ**  **БОЛА**  **ПОД**  **ВИЖ**  **НЫЕ**  **ИГРЫ**  **НА** | 1 | **т\б** Разучить стойку и передвижение в волейболе. Имитация верхней передачи .п\и. |
| **1** | Закрепить стойку и передвижение.Имитация верхней передачи. п\и |
| **1** | Закрепить стойку и передвижение. Имитация верхней передачи. п\и. |
| **1** | Совершенствовать стойку и передвижения. Разучивание верхней передачи мяча в парах. п\и. |
| **1** | Совершенствовать стойку и передвижения. Разучивание верхней передачи .п\и |
| **1** | . Разучивание верхней передачи мяча.п\и. |
| **1** | Передвижение, принятие стойки. Продолжение обучения верхней передачи в упражнениях на месте. п\и. |
| **1** | Закрепление верхней передачи мяча п\и. | 2,3,4,5,6 |
| **1** | Передвижение, стойки.Совершенствование верхней передачи .п\и. |
| **1** | Передвижение, стойки. Совершенствование навыка верхней передачи мяча. п\и. |
| **1** | Передвижение скрестным шагом влево, вправо.Навыки верхней передачи .п\и. |
| **1** | Передвижение скрестным шагом влево, вправо. Навыки верхней передачи .п\и. |
| **САМБО (9 часов)** | | |  |
|  |  | 1-4 класс. Овладение знаниями. Краткая история зарождения борьбы Самбо в России. | Знать и понимать историю зарождения и современное развитие борьбы Самбо в России. |
|  |  | Требования к технике безопасности на уроках Самбо. | Знать и соблюдать технику безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению Самбо. Иметь представление о технике Самбо |
| **КРОС**  **СОВАЯ**  **ПОДГОТОВКА** | 1 | Общая и специальная подготовка.  Техническая подготовка.  1.Освоение группировки.  2.Приемы самостраховки.  3.Упражнения для удержаний.  4. Упражнения для выведения из равновесия.  5.Упражнения для подножек.  Тактическая подготовка.  Техника лёжа.  Удержание сбоку.  6. Выведение из равновесия. | Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера.  Знать и уметь варьировать сложность выполнения упражнений изменяя высоту препятствия.  Уметь характеризовать и технически правильно выполнять различные виды самостраховки.  Уметь контролировать функционально-  эмоциональное состояние организма на занятиях.  Демонстрировать  технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил.  Уметь технически правильно выполнять изучаемые техники самостраховки.  Выполнять на занятиях самостоятельную  деятельность по закреплению техники самостраховки с учётом требований её безопасности.  Знать назначение общей и специальной физической подготовки и уметь качественно выполнять упражнения с учетом поставленных задач на занятии.  Знать и уметь выполнять заднюю подножку.  Демонстрировать  приобретенные знания и умения в учебных схватках, и стремиться к совершенствованию изучаемого технического действия. Уметь анализировать, выявлять и исправлять допущенные ошибки. | 2,3,4,5,6 |
| **1** | Равномерный бег до 2 мин.. Чередование ходьбы и бега.п\и.18.04 | 2,3,4,5,6 |
| **1** | Равномерный бег до 2.30 мин.. Чередование ходьбы и бега .п\и. |
| **1** | Равномерный бег до 3 мин. Чередование ходьбы и бега п\и. |
| **1** | Равномерный бег до 3.30 мин.. Чередование ходьбы и бега п\и. |
| **1** | Бег до 4 мин. Чередование ходьбы и бега Преодоление малых препятствий.п\и. |
| **1** | Равномерный бег до 4 мин.. Чередование ходьбы и бега.п\и. |
| **1** | Равномерный бег до 4.30 мин.. Чередование ходьбы и бегап\и. |
| **1** | Бег до 5 мин.. Чередование ходьбы и бегаПреодоление малых препятствий.. |
| **1** | Равномерный бег до 5 мин.. Чередование ходьбы и бега.п\и. |
|  |  | **Ходьба и бег (3ч)** |  |
| **Легкая атлетика**  **ЛЁГКАЯ**  **АТЛЕ**  **ТИКА** | 1 | Разновидности ходьбы.. Бег 30м.п\и. Игра «Команда быстроногих» ОРУ. | **Описывать** технику беговых упражнений.  **Выявлять х**арактерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.  **Осваивать** технику бега различными способами. .  **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.  **Описывать** технику прыжковых упражнений  **Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.  **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. |
| **1** | Разновидности ходьбы.. Бег с ускорением 60 м. п\и. Игра «Команда быстроногих» ОРУ. |
| **1** | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением 60 м. п\и. Игра «Вызов номера».ОРУ. Челночный бег. |
|  | **Прыжки (3ч)** |  |
| 1 | Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Эстафеты. Челночный бег. **Т.Б.** | 2,3,4,5,6 |
| **1** | Прыжок в длину с разбега 3–-5 шагов. Прыжок в высоту с 4–5 шагов разбега. ОРУ. Игра «Удочка». |
| **1** | Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с высоты до 40 см. п\и.Эстафеты.. |
|  | **Метание мяча3ч.** |
| 1 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание набивного мяча. Подвижная игра «Кто дальше бросит» **Т.Б.** |
| **1** | Метание малого мяча в вертикальную цель (2×2 м) с расстояния в 4–5 м..п\и. |
|  | **1** | Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. П.И. |
|  |  | 102 ЧАСА |  |  |

**3 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел** | **Кол-во часов** | **Раздел, тема**  **3класс** | **Основные виды учебной деятельности** | Основные направле  ния воспитате  льной деятельно  сти |
|  |  | **Ходьба и бег (4 ч)** |  |  |
| Легкая атлетика | 1 | Понятие и значение предмета «Физическая культура». Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей.. **ТБ.** | **Описывать** технику беговых упражнений.  **Выявлять х**арактерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.  **Осваивать** технику бега различными способами.  **Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.  .**Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.  **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. | 2,3,4,5,6 |
| 1 | . Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Бег 30, 60м. Встречная эстафета. Игра «Смена сторон».. |
| 1 | . Бег различным способом. Бег 30, 60м. Встречная эстафета. |
| 1 | . Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». |
|  | **Прыжки (5ч)** |
| 1 | т/б Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси лебеди». |
| 1 | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Лиса и куры». | **Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.  **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. |
| 1 | Прыжки в длину с разбега (с зоны отталкивания). Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». |
| 1 | Прыжки в длину с разбега согнув ноги. Прыжки в высоту с прямого и бокового разбега .п\и. |
| 1 | Прыжки в длину с разбега. Прыжки в высоту с прямого и бокового разбега .п\и. | **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.  **Описывать** технику бросков большого набивного мяча.  **Осваивать** технику бросков большого мяча.  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. |
|  | **Метание (3 ч)** |
| 1 | Т.Б. Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Невод». |
| 1 | Метание в горизонтальную и вертикальную цель  с расстояния 5 – 6м. Игра «Невод». |
| 1 | Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, от груди. Метание на дальность. Игра «Охотники и утки». | **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.  **Описывать** технику беговых упражнений.  **Выявлять х**арактерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.  **Осваивать** технику бега различными способами.  **Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.  .**Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений |
|  |  | **Бег по пересеченной мест.**  **(11ч)** |
| **Кроссовая подготовка** | 1 | Т/Б Равномерный бег до 5 мин. Чередование бега и ходьбы (бег-80 м, ходьба- 100 м). Эстафета п\и. |
| 1 | Равномерный бег до 3 мин. Чередование бега и ходьбы. Игра «Волк во рву» |
| 1 | Равномерный бег (6 мин.). Чередование бега и ходьбы (бег-80 м, ходьба- 100 м). Игра «Заяц без логова». |
| 1 | Равномерный бег (7 мин.). Чередование бега и ходьбы (бег-90 м, ходьба- 90 м). Игра «День ночь». |
| 1 | Равномерный бег (8 мин.). Чередование бега и ходьбы (бег-90 м, ходьба- 900 м). Игра «Караси щуки». |
| 1 | Равномерный бег (9 мин.). Чередование бега и ходьбы (бег-100 м, ходьба- 80 м). Игра «На буксире». |
| 1 | Равномерный бег 9 мин.Чередование бега и ходьбы ..«Встречная эстафета» |
| 1 | Равномерный бег (9 мин.). Чередование бега и ходьбы (бег-100 м, ходьба- 80 м). Игра «Паравозики». |
| 1 | Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы .«Встречная эстафета» | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. . **Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.  **Описывать** технику разучиваемых акробатических упражнений.  **Осваивать** технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.  **Выявлят**ь характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.  **Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.  **Проявлять** качества силы, координации и выносливости |
| 1 | Равномерный бег (9 мин.). Чередование бега и ходьбы (бег-100 м, ходьба- 80 м). Игра «Наступление». |  |
| 1 | Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы» | 2,3,4,5,6 |
|  |  | **Акробатика .Строевые**  **Упражнения** |
| **ГИМНАСТИКА**  **ГИМНАСТика** | 1 | т/б. Кувырок вперед, кувырок назад. Ходьба по бревну. Инструктаж по ТБ |
| 1 | . Мост с помощью и самостоятельно. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.п/и. |
| 1 | ОРУ. Мост ( с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Ходьба по бревну на носках..п/и. |
| 1 | Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Ходьба по бревну.. Игра «Космонавты». |
| 1 | . Ходьба по бревну большими шагами и выпадами;..Игра «Космонавты». |
| 1 | Ходьба по бревну на носках. п/и. |
|  | **Упражнения в равновесии**  **(6 ч)** |
| 1 | Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты.. Т.Б, |
| 1 | Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. п\и. |
| 1 | Обучение вису прогнувшись на гимнастической стенке, подтягивание в висе, поднимание ног в висе.п/и. |
| 1 | Закрепить вис прогнувшись на гимнастической стенке, подтягивание в висе, поднимание ног в висе. п/и. |
| 1 | . Совершенствование виса прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты.п/и. |  |
| 1 | Cовершенствование виса прогнувшись, поднимание ног в висе. Подтягивание. Эстафеты. п/и. | **Осваивать** универсальные умения при выполнении организующих упражнений.  **Различать и выполнять** строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!»,  «Стой! ».  **Осваивать** технику физических упражнений прикладной  направленности.  **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.  **Выявлять** характерные признаки гимнастических упражнений прикладной направленности |
|  | **Опорный прыж. Лазание (6 ч.)** |
| 1 | . Т.Б.Обучение лазанию по канату в три приема. Перелезание Опорный прыжок на горку матов. п/и. |
| 1 | Продолжение обучения лазанию по канату Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. п/и. |
| 1 | Закрепить лазание по канату Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов.П\и |
| 1 | Закрепить лазание по канату Перелезание через препятствие. Опорный прыжок .п/и. |  |
| 1 | Совершенствовать лазание по канату. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок .п/и. |  |
| 1 | . Совершенствовать лазание по канату. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на коня, козла.п/и. | **Осваивать** универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.  **Излагать** правила и условия проведения подвижных игр. **Осваивать** двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.  **Моделировать** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  **Принимать** адекватные решения в условиях игровой деятельности. **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. **Проявлять** быстроту и ловкость во время подвижных игр.  **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. | 2,3,4,5,6 |
|  |  | **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ**  **( 9ч)** |
| **Подвижные игры** | 1 | ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. |
| 1 | ОРУ. Игры: «Караси и щука», «Невод». Эстафеты. |
| 1 | ОРУ. Игры: «Через кочки и пенёчки», «Салки». Эстафеты. |
| 1 | ОРУ. Игры: «Команда быстроногих», «Вызов номеров». Эстафеты.. |
| 1 | ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Бездомный заяц». Эстафеты. |
| 1 | ОРУ. Игры: «Зайцы, сторож и жучка», «Волк во рву». Эстафеты. |
| 1 | ОРУ. Игры: «Пустое место», «Точный расчёт». Эстафеты. |
| 1 | ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. |
| 1 | ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Метко в цель». Эстафеты. |
|  |  | **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ**  **НА ОСНОВЕ**  **БАСКЕТБОЛА (12 ч.)** |
| **Подвижные игры на основе баскетбола** | 1 | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мяча по кругу». | **Описывать** разучиваемые технические действия из спортивных игр.  **Осваивать** технические действия из спортивных игр.  **Моделировать** технические действия в игровой деятельности.  В**заимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.  **Осваивать** универсальные  умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.  **Выявлять** ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.  **Описывать** разучиваемые технические действия из спортивных игр.  **Осваивать** технические действия из спортивных игр.  **Моделировать** технические действия в игровой деятельности.  В**заимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.  **Осваивать** универсальные  умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.  **Выявлять** ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. |
| 1 | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мяча по кругу». |
| 1 | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мяча по кругу». |
| 1 | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». |
| 1 | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель». |
| 1 | ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». |
| 1 | ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». |
| 1 | Ведение мяча Ловля и передача мяча двумя руками от груди. П/и. |
| 1 | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом». Игра в мини-баскетбол |
| 1 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте.. Броски в цель .п\и. |
| 1 | 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 |
| 1 | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. |
|  | **Волейбол (12 ч)** |  |
| 1 | т\б.Стойка и передвижение в волейболе. Имитация верхней передачи .п\и. |  |
| 1 | Стойка и передвижение.Имитация верхней передачи. п\и | 2,3,4,5,6 |
| 1 | Стойка и передвижение. Имитация верхней передачи.  п\и. |
| 1 | Стойка и передвижения. Разучивание верхней передачи мяча в парах. п\и. |
| 1 | Стойка и передвижения. Разучивание верхней передачи .п\и |
| 1 | Стойка и передвижения. Закрепление верхней передачи .п\и. |
| 1 | Передвижение, принятие стойки.Закрепление верхней передачи в упражнениях на месте. п\и. |
| 1 | Передвижение, стойки. Совершенствование верхней передачи.п\и. |
| 1 | Передвижение, стойки. Совершенствование верхней передачи .п\и. |
| 1 | Передвижение, стойки. Разучивание навыка приема мяча снизу п\и. |
| 1 | Передвижение скрестным шагом влево, вправо. Закрепление навыка приема мяча снизу п\и. |
| 1 | Передвижение , стойки Закрепление навыка приема мяча снизу п\и. |
|  |  | **САМБО (9 часов)** |
|  |  | 1-4 класс. Овладение знаниями. Краткая история зарождения борьбы Самбо в России. | Знать и понимать историю зарождения и современное развитие борьбы Самбо в России. |  |
|  |  | Требования к технике безопасности на уроках Самбо. | Знать и соблюдать технику безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению Самбо. Иметь представление о технике Самбо |  |
|  | 1 | Общая и специальная подготовка.  Техническая подготовка.  1.Освоение группировки.  2.Приемы самостраховки.  3.Упражнения для удержаний.  4. Упражнения для выведения из равновесия.  5.Упражнения для подножек.  Тактическая подготовка.  Техника лёжа.  Удержание сбоку.  6. Выведение из равновесия. | Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера.  Знать и уметь варьировать сложность выполнения упражнений изменяя высоту препятствия.  Уметь характеризовать и технически правильно выполнять различные виды самостраховки.  Уметь контролировать функционально-  эмоциональное состояние организма на занятиях.  Демонстрировать  технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил.  Уметь технически правильно выполнять изучаемые техники самостраховки.  Выполнять на занятиях самостоятельную  деятельность по закреплению техники самостраховки с учётом требований её безопасности.  Знать назначение общей и специальной физической подготовки и уметь качественно выполнять упражнения с учетом поставленных задач на занятии.  Знать и уметь выполнять заднюю подножку.  Демонстрировать  приобретенные знания и умения в учебных схватках, и стремиться к совершенствованию изучаемого технического действия. Уметь анализировать, выявлять и исправлять допущенные ошибки. | 2,3,4,5,6 |
| 1 | Равномерный бег (6 мин.). Чередование бега и ходьбы (бег-80 м, ходьба- 100 м). Игра «Салки на марше». | 2,3,4,5,6 |
| 1 | Равномерный бег (7 мин.). Чередование бега и ходьбы (бег-80 м, ходьба- 100 м). Игра «Конники-спортсмены». |
| 1 | Равномерный бег (9 мин.). Чередование бега и ходьбы (бег-90 м, ходьба- 90 м). Игра «День и ночь». |
| 1 | Равномерный бег (9 мин.). Чередование бега и ходьбы (бег-100 м, ходьба- 80 м). Игра «На буксире». |
| 1 | Равномерный бег (9 мин.). Чередование бега и ходьбы (бег-100 м, ходьба- 80 м). Игра «На буксире». |
| 1 | Равномерный бег (10 мин.). Чередование бега и ходьбы (бег-100 м, ходьба- 80 м). Игра «Через кочки и пенечки». |
| 1 | Равномерный бег до 10 мин.. Чередование ходьбы и бегап\и. |
| 1 | Бег до 10 мин.. Чередование ходьбы и бегаПреодоление малых препятствий.. |
| 1 | Кросс (1км.) по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы» |
|  |  | **Ходьба и бег(3ч)** |
| **Легкая атлетика** | 1 | Бег на скорость (30,60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». | **Описывать** технику беговых упражнений.  **Выявлять х**арактерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.  **Осваивать** технику бега различными способами. .  **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.  **Описывать** технику прыжковых упражнений  **Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.  **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. |
| 1 | Бег на скорость (30,60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». |
| 1 | Бег на результат (30,60 м). Круговая эстафета. Игра «Невод». |
|  | **Прыжки (3ч)** |
| 1 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». |
| 1 | Прыжок в длину с разбега 3–-5 шагов. Прыжок в высоту с 4–5 шагов разбега. |
| 1 | Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с высоты до 40 см. п\и.Эстафеты.. |
|  | **Метание мяча 3ч.** |
| 1 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание набивного мяча. |
| 1 | Бросок в цель с расстояния 4-5 м. Игра «Прыжок за прыжком». |
|  | 1 | Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси-лебеди». |
|  |  | 102 ЧАСА |  |  |

4 класс

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел** | | **Кол-во часов** | | **Раздел, тема**  **4класс** | **Основные виды учебной деятельности** | Основ  ные направления воспитатель  ной деятельности |
|  | |  | | **Ходьба и бег (4 ч)** |  |  |
| Легкая атлетика | | 1 | | Понятие и значение предмета «Физическая культура». Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей.. **ТБ.** | **Описывать** технику беговых упражнений.  **Выявлять х**арактерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.  **Осваивать** технику бега различными способами.  **Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.  .  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.  **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.  **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений  **Описывать** технику прыжковых упражнений  **Осваивать** технику прыжковых упражнений.  **Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. | 2,3,4,5,6 |
| 1 | | Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Бег 30, 60м. Встречная эстафета. Игра «Смена сторон».. |
| 1 | | . Бег различным способом. Бег 30, 60м. Встречная эстафета. |
| 1 | | . Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». |
|  | | **Прыжки (5ч)** |
| 1  1 | | **т/б** Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси лебеди». |
| Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Лиса и куры». | **Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.  **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. | 2,3,4,5,6 |
| **1** | | Прыжки в длину с разбега (с зоны отталкивания). Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». |
| **1** | | Прыжки в длину с разбега согнув ноги. Прыжки в высоту с прямого и бокового разбега .п\и. |
| **1** | | Прыжки в длину с разбега. Прыжки в высоту с прямого и бокового разбега .п\и. | **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.  **Описывать** технику бросков большого набивного мяча.  **Осваивать** технику бросков большого мяча.  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.  **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча. |
|  | | **Метание (3 ч)** |
| 1 | | **Т.Б**. Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Невод». |
| 1 | | Метание в горизонтальную и вертикальную цель  с расстояния 5 – 6м. Игра «Невод». |
| 1 | | Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, от груди. Метание на дальность. Игра «Охотники и утки». |
| **Кроссовая подготовка** | | 1 | | **Т/Б** Равномерный бег до 5 мин. Чередование бега и ходьбы (бег-80 м, ходьба- 100 м). Эстафета п\и. | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. . **Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.  **Описывать** технику разучиваемых акробатических упражнений.  **Осваивать** технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.  **Выявлят**ь характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.  **Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.  **Проявлять** качества силы, координации и выносливости  **Осваивать** технику физических упражнений прикладной  направленности.  **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.  **Выявлять** характерные признаки гимнастических упражнений прикладной направленности  **Осваивать** универсальные умения при выполнении организующих упражнений.  **Различать и выполнять** строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!»,  «Стой! ».  **Осваивать** технику физических упражнений прикладной  направленности.  **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.  **Выявлять** характерные признаки гимнастических упражнений прикладной направленности | 2,3,4,5,6 |
| **1** | | Равномерный бег до 3 мин. Чередование бега и ходьбы. Игра «Волк во рву» |
| **1** | | Равномерный бег (6 мин.). Чередование бега и ходьбы (бег-80 м, ходьба- 100 м). Игра «Заяц без логова». |
| 1 | | Равномерный бег (7 мин.). Чередование бега и ходьбы (бег-90 м, ходьба- 90 м). Игра «День ночь». |
| 1 | | Равномерный бег (8 мин.). Чередование бега и ходьбы (бег-90 м, ходьба- 900 м). Игра «Караси щуки». |
| 1 | | Равномерный бег (9 мин.). Чередование бега и ходьбы (бег-100 м, ходьба- 80 м). Игра «На буксире». |
| 1 | | Равномерный бег 9 мин.Чередование бега и ходьбы ..«Встречная эстафета» |
| 20 | | Равномерный бег (9 мин.). Чередование бега и ходьбы (бег-100 м, ходьба- 80 м). Игра «Паравозики». |
| 1 | | Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы .«Встречная эстафета» |
| 1 | | Равномерный бег (9 мин.). Чередование бега и ходьбы (бег-100 м, ходьба- 80 м). Игра «Наступление». |
| 1 | | Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы» | 2,3,4,5,6 |
| **ГИМНАСТИКА**  **ГИМНАСТика** | 1 | | **т/б**. Кувырок вперед, кувырок назад. Ходьба по бревну. Инструктаж по ТБ | |
| **1** | | . Мост с помощью и самостоятельно. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.п/и. | |
| **1** | | ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Ходьба по бревну на носках..п/и. | |
| 1 | | Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Ходьба по бревну.. Игра «Космонавты». | |
| 1 | | . Ходьба по бревну большими шагами и выпадами;..Игра «Космонавты». | |
| 1 | | Ходьба по бревну на носках. п/и. | |
| 1 | | Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Т.Б. | |
| 1 | | Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. п\и. | |
| 1 | | Обучение вису прогнувшись на гимнастической стенке, подтягивание в висе, поднимание ног в висе.п/и. | |
| 1 | | Закрепить вис прогнувшись на гимнастической стенке, подтягивание в висе, поднимание ног в висе. п/и. | | 2,3,4,5,6 |
| 1 | | . Совершенствование виса прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты.п/и. | |
| 1 | | Cовершенствование виса прогнувшись, поднимание ног в висе. Подтягивание. Эстафеты. п/и. | |
| 1 | | **. Т.Б.** Обучение лазанию по канату в три приема. Перелезание Опорный прыжок на горку матов. п/и. | |
| 1 | | Продолжение обучения лазанию по канату Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. п/и. | |
| 1 | | Закрепить лазание по канату Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов.П\и | |
| 1 | | Закрепить лазание по канату Перелезание через препятствие. Опорный прыжок .п/и. | |
| 1 | | Совершенствовать лазание по канату. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок .п/и. | |
| 1 | | . Совершенствовать лазание по канату. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на коня, козла.п/и. | |  | 2,3,4,5,6 |
|  |  | | **САМБО 9 часов** | |  |  |
|  |  | | 1-4 класс. Овладение знаниями. Краткая история зарождения борьбы Самбо в России. | | Знать и понимать историю зарождения и современное развитие борьбы Самбо в России. | 2,3,4,5,6 |
|  |  | | Требования к технике безопасности на уроках Самбо. | | Знать и соблюдать технику безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению Самбо. Иметь представление о технике Самбо |
|  |  | | Общая и специальная подготовка.  Техническая подготовка.  1.Освоение группировки.  2.Приемы самостраховки.  3.Упражнения для удержаний.  4. Упражнения для выведения из равновесия.  5.Упражнения для подножек.  Тактическая подготовка.  Техника лёжа.  Удержание сбоку.  6. Выведение из равновесия. | | Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера.  Знать и уметь варьировать сложность выполнения упражнений изменяя высоту препятствия.  Уметь характеризовать и технически правильно выполнять различные виды самостраховки.  Уметь контролировать функционально-  эмоциональное состояние организма на занятиях.  Демонстрировать  технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил.  Уметь технически правильно выполнять изучаемые техники самостраховки.  Выполнять на занятиях самостоятельную  деятельность по закреплению техники самостраховки с учётом требований её безопасности.  Знать назначение общей и специальной физической подготовки и уметь качественно выполнять упражнения с учетом поставленных задач на занятии.  Знать и уметь выполнять заднюю подножку.  Демонстрировать  приобретенные знания и умения в учебных схватках, и стремиться к совершенствованию изучаемого технического действия. Уметь анализировать, выявлять и исправлять допущенные ошибки. |
| **Подвижные игры** | 1 | | ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Т.Б. | | **Осваивать** универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.  **Излагать** правила и условия проведения подвижных игр. **Осваивать** двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.  **Моделировать** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  **Принимать** адекватные решения в условиях игровой деятельности. **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. **Проявлять** быстроту и ловкость во время подвижных игр.  **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. | 2,3,4,5,6 |
| 1 | | ОРУ. Игры: «Караси и щука», «Невод». Эстафеты. | |
| 1 | | ОРУ. Игры: «Через кочки и пенёчки», «Салки». Эстафеты. | |
| 1 | | ОРУ. Игры: «Команда быстроногих», «Вызов номеров». Эстафеты.. | |
| 1 | | ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Бездомный заяц». Эстафеты. | |
| 1 | | ОРУ. Игры: «Зайцы, сторож и жучка», «Волк во рву». Эстафеты. | |
| 1 | | ОРУ. Игры: «Пустое место», «Точный расчёт». Эстафеты. | |
| 1 | | ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. | |
| 1 | | ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Метко в цель». Эстафеты. | |
|  |  | | **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ**  **НА ОСНОВЕ**  **БАСКЕТБОЛА (12 ч.)** | |
| **Подвижные игры на основе баскетбола** | 1 | | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя  руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мяча по кругу». | | **Описывать** разучиваемые технические действия из спортивных игр.  **Осваивать** технические действия из спортивных игр.  **Моделировать** технические действия в игровой деятельности.  В**заимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.  **Осваивать** универсальные  умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.  **Выявлять** ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.  **Описывать** разучиваемые технические действия из спортивных игр.  **Осваивать** технические действия из спортивных игр.  **Моделировать** технические действия в игровой деятельности.  В**заимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.  **Осваивать** универсальные  умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.  **Выявлять** ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. |
| 1 | | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мяча по кругу». | |
| 1 | | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мяча по кругу». | |
| 1 | | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». | |
| 1 | | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель». | |
| 1 | | ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». | |
| 1 | | ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». | |
| 1 | | Ведение мяча Ловля и передача мяча двумя руками от груди. П/и. | |
| 1 | | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом». Игра в мини-баскетбол | |
| 1 | | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте.. Броски в цель .п\и. | |
| 1 | | 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 | |
| **1** | | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. | |  |
|  | | **Волейбол (12 ч)** | |  |
| 1 | | т\б.Стойка и передвижение в волейболе. Имитация верхней передачи .п\и. | | 2,3,4,5,6 |
| 1 | | Стойка и передвижение.Имитация верхней передачи. п\и | |
| 1 | | Стойка и передвижение. Имитация верхней передачи.  п\и. | |
| 1 | | Стойка и передвижения. Разучивание верхней передачи мяча в парах. п\и. | |
| 1 | | Стойка и передвижения. Разучивание верхней передачи .п\и | |
| 1 | | Стойка и передвижения. Закрепление верхней передачи .п\и. | |
| 1 | | Передвижение, принятие стойки.Закрепление верхней передачи в упражнениях на месте. п\и. | |
| 1 | | Передвижение, стойки. Совершенствование верхней передачи.п\и. | |
| 1 | | Передвижение, стойки. Совершенствование верхней передачи .п\и. | |
| 1  1 | | Передвижение, стойки. Разучивание навыка приема мяча снизу п\и. | |
| Передвижение скрестным шагом влево, вправо. Закрепление навыка приема мяча снизу п\и. | |
| 1 | | Передвижение , стойки Закрепление навыка приема мяча снизу п\и. | |
| **Кроссовая подготовка**  Кроссовая подготовка | 1 | | Равномерный бег (5 мин.). Чередование бега и ходьбы (бег-80 м, ходьба- 100 м). Игра «Салки на марше». | | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. . **Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.  **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. |
| 1 | | Равномерный бег (6 мин.). Чередование бега и ходьбы (бег-80 м, ходьба- 100 м). Игра «Салки на марше». | |
| 1 | | Равномерный бег (7 мин.). Чередование бега и ходьбы (бег-80 м, ходьба- 100 м). Игра «Конники-спортсмены». | |
| 1 | | Равномерный бег (9 мин.). Чередование бега и ходьбы (бег-90 м, ходьба- 90 м). Игра «День и ночь». | |
| 1 | | Равномерный бег (9 мин.). Чередование бега и ходьбы (бег-100 м, ходьба- 80 м). Игра «На буксире». | |
| 1 | | Равномерный бег (9 мин.). Чередование бега и ходьбы (бег-100 м, ходьба- 80 м). Игра «На буксире». | |
| 1 | | Равномерный бег (10 мин.). Чередование бега и ходьбы (бег-100 м, ходьба- 80 м). Игра «Через кочки и пенечки». | |
| 1 | | Равномерный бег до 10 мин.. Чередование ходьбы и бегап\и. | |
| 1 | | Бег до 10 мин.. Чередование ходьбы и бегаПреодоление малых препятствий.. | |
| 1 | | Кросс (1км.) по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы» | |
|  |  | | **Ходьба и бег(3ч)** | |
| **Легкая атлетика** | 1 | | Бег на скорость (30,60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». | | **Описывать** технику беговых упражнений.  **Выявлять х**арактерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.  **Осваивать** технику бега различными способами. .  **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.  **Описывать** технику прыжковых упражнений  **Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. |
| 1 | | Бег на скорость (30,60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». | | 2,3,4,5,6 |
| 1 | | Бег на результат (30,60 м). Круговая эстафета. Игра «Невод». | |
|  | | **Прыжки (3ч)** | |
| 1 | | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». | |
| 1 | | Прыжок в длину с разбега 3–-5 шагов. Прыжок в высоту с 4–5 шагов разбега. | |
| 1 | | Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с высоты до 40 см. п\и.Эстафеты.. | |
|  | | **Метание мяча 3ч.** | |
| 1 | | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание набивного мяча. Т.Б. | |
| 1 | | Бросок теннисного мяча на дальность, точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Прыжок за прыжком». | |
|  | 1 | | Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси-лебеди». | |  |
|  |  | | **102 ЧАСА** | |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Протокол заседания  методического объединения учителей оборонно – спортивного направления, технологии, ИЗО МБОУ СОШ № 5  им. А.П. Лимаренко поселка Псебай  от «\_\_\_\_» августа 2021года № 1  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Марков Ю.Б. |  | СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.В. Беликова  «\_\_\_\_» августа 2021 года |

1. [↑](#footnote-ref-1)