МБОУ Табарсукская СОШ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  Рассмотрено на ШМО\_начальных классов\_\_ Протокол № 1от «28» августа 2018г.  |  СогласованоЗам. директора по УР\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Салькова Т.М.. | **«УТВЕРЖДАЮ»**Директор школы\_\_\_\_\_\_\_\_ Черных Л.В.Приказ № от « » августа 2018г. |

**Рабочая программа**

**по \_\_физической культуре 1-4\_\_\_\_ класс**

 (наименование учебного предмета/курса, класс)

 Составил: учитель начальных классов Бобровникова Е.А.

 учитель начальных классов Тютрина М.К

 учитель начальных классов Салькова В.Н.

 учитель начальных классов Алексеева В.

 Рабочая программа физической культуры разработана на основе требований к планируемым результатам основной общеобразовательной программы начального общего образования МБОУ Табарсукской СОШ, реализующей ФГОС НОО.

В программу включены планируемые результаты освоения учебного предмета, содержание учебного предмета, тематическое планирование.

**Планируемые результаты освоения предмета**

**1 класс .**

Программа обеспечивает достижение первоклассниками следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

**Личностные результаты**

Обучающиеся научатся:

чувству гордости за свою Родину, российский народ и историю России;

осознанию своей этнической и национальной принадлежности;

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

формированию установки на безопасный и здоровый образ жизни;

Обучающиеся получат возможность научиться:

проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;

умению не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

**Метапредметные результаты**

В области познавательных УУД:

 Обучающиеся научатся:

Ориентироваться в учебнике: определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данного раздела;

Отвечать на простые и сложные вопросы учителя, самим задавать вопросы, находить нужную информацию в учебнике.

Определять, в каких источниках можно найти необходимую информацию для выполнения задания.

Находить необходимую информацию

Наблюдать и делать самостоятельные простые выводы

 Обучающиеся получат возможность научиться:

слушать, извлекая нужную информацию, а также самостоятельно находить её в дополнительной литературе;

делать обобщения, выводы; выполнять учебно-познавательные действия в материализованной и умственной форме;

понимать информацию, представленную в изобразительной, схематичной, модельной форме, использовать знаково-символичные средства для решения различных учебных задач.

В области коммуникативных УУД:

 Обучающиеся научатся:

навыкам учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы;

добывать недостающую информацию с помощью вопросов;

представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме;

организовывать и осуществлять совместную деятельность;

 Обучающиеся получат возможность научиться:

навыкам речевых действий: использованию адекватных языковых средств для отображения в речевых высказываниях своих чувств, мыслей, побуждений и иных составляющих внутреннего мира.

сохранять доброжелательное отношение друг к другу;

формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками, слушать и слышать друг друга;

с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;

понимать мысли, чувства, стремления и желания окружающих, их внутренний мир в целом;

уважению к иной точке зрения.

В области регулятивных УУД:

 Обучающиеся научатся:

самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель;

сохранять заданную цель;

осуществлять действия по образцу и заданному правилу;

умению видеть указанную ошибку и исправлять её по наставлению взрослого;

контролировать свою деятельность по результату.

 Обучающиеся получат возможность научиться:

определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности;

формировать ситуацию саморегуляции, т.е. операционный опыт сотрудничества в совместном решении задач;

осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции;

умению адекватно понимать оценку взрослых и сверстников;

проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества.

**Предметные результаты**

Обучающиеся научатся:

планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

Обучающиеся получат возможность научиться:

организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Планируемые результаты освоения предмета**

**2 класс .**

Программа обеспечивает продолжение достижения второклассниками следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

 **Личностные результаты**

**У обучающегося сформируется:**

-проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

-активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

**Обучающийся получит возможность для формирования:**

—общения и взаимодействия со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания

 —положительных качеств личности и управления своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

 — дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

— оказания бескорыстной помощи своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы

- установки на безопасный, здоровый образ жизни

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

**Метапредметные результаты**

**В области познавательных УУД**

**Обучающийся научится:**

- Ориентироваться в учебнике: определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данного раздела;

- Отвечать на простые и сложные вопросы учителя, самим задавать вопросы, находить нужную информацию в учебнике.

- Определять, в каких источниках можно найти необходимую информацию для выполнения задания.

- Находить необходимую информацию

- Наблюдать и делать самостоятельные простые выводы

**Обучающийся получит возможность научиться:**

- слушать, извлекая нужную информацию, а также самостоятельно находить её в дополнительной литературе;

- делать обобщения, выводы; выполнять учебно-познавательные действия в материализованной и умственной форме;

- понимать информацию, представленную в изобразительной, схематичной, модельной форме, использовать знаково-символичные средства для решения различных учебных задач

**В области коммуникативных УУД**

**Обучающийся научится:**

 - проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражне­ниями, доброжелательное и уважительное отношение к участ­никам с разным уровнем их умений, физических способно­стей, состояния здоровья;

- проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

 — подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**В области регулятивных УУД:**

**Обучающийся научится:**

- преодолевать трудности, добросовестно вы­полнять учебные задания по технической и физической под­готовке;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

**Обучающийся получит возможность научиться:**

-  планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

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

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

 **Предметные результаты**

**Обучающийся научится:**

- строиться в шеренгу и колонну; размыкаться на руки в стороны;

- перестраиваться разведением в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйсь», «смирно», «по порядку рассчитайсь», «на первый-второй рас-считайсь», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»;

- выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; запоминать короткие временные отрезки;

- подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа; выполнять вис на время; проходить станции круговой тренировки;

научатся технике высокого старта;

- пробегать на скорость дистанцию 30 м;

- переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»; выполнять ступающий и скользящий шаг как с палками, так и без, повороты переступанием как с палками, так и без,

- играть в подвижные игры:

- лазать и перелезать по гимнастической стенке; лазать по канату;

- выполнять висы на перекладине; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча;

**Обучающийся получит возможность научиться:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

 — излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

 — организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

**Планируемые результаты освоения предмета**

**3 класс .**

Программа обеспечивает продолжение достижения третьеклассниками следующих личностных, метапредметных и предметных результатов**.**

 **Личностные результаты**

*У обучающегося сформируется:*

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

*Обучающийся получит возможность для формирования:*

общения и взаимодействия со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания

положительных качеств личности и управления своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

оказания бескорыстной помощи своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы

установки на безопасный, здоровый образ жизни

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

**Метапредметными результатами**

**В области познавательных УУД**

*Обучающийся научится:*

ориентироваться в учебнике: определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данного раздела;

отвечать на простые и сложные вопросы учителя, самим задавать вопросы, находить нужную информацию в учебнике.

определять, в каких источниках можно найти необходимую информацию для выполнения задания.

находитьнеобходимуюинформацию

наблюдать и делать самостоятельные простые выводы

*Обучающийся получит возможность научиться:*

слушать, извлекая нужную информацию, а также самостоятельно находить её в дополнительной литературе;

делать обобщения, выводы; выполнять учебно-познавательные действия в материализованной и умственной форме;

понимать информацию, представленную в изобразительной, схематичной, модельной форме, использовать знаково-символичные средства для решения различных учебных задач

 **В области коммуникативных УУД**

*Обучающийся научится:*

проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

*Обучающийся получит возможность научиться:*

в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**В области регулятивных УУД:**

*Обучающийся научится:*

преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

*Обучающийся получит возможность научиться:*

планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

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

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

 **Предметные результаты**

*Обучающийся научится:*

планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

измерять индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

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

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

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

организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство:

технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности;

соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

формулировать правила здорового питания;

обосновывать важность правильного режима питания для здоровья человека;

знать продолжительность перерыва между приёмом пищи и активными занятиями физическими упражнениями;

использовать игровые действия с мячом для развития физических качеств;

развивать основные физические качества и расширение функциональных возможностей организма;

выполнять комплексы физических упражнений для профилактики и коррекции нарушений

**Планируемые результаты освоения предмета**

 **4 класс**

Программа обеспечивает достижение необходимых личностных, метапредметных . предметных результатов освоения курса , заложенных в ФГОС НОО

***Личностные результаты:***

**У выпускника сформируется:**

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности ;

- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно­ познавательные и внешние мотивы;

- учебно­-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;

- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;

- способность к оценке своей учебной деятельности;

- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;

- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;

- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;

- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;

**Выпускник получит возможность для формирования:**

*- внутренней позиции учащегося на уровне положительного отношения к образовательному учреждению, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно­- познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;*

*- выраженной устойчивой учебно­- познавательной мотивации учения;*

*- устойчивого учебно­- познавательного интереса к новым общим способам решения задач;*

*- адекватного понимания причин успешности/ неуспешности учебной деятельности;*

*- положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика*

*- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;*

*- морального сознания на конвенциональном (традиционном) уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;*

*- установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;*

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

***Метапредметные результаты:***

**Выпускник научится:**

*Регулятивные УУД*

- принимать и сохранять учебную задачу;

- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;

- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;

- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;

- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;

- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;

- различать способ и результат действия;

**-** вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках

*Познавательные УУД:*

осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;

- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;

- использовать знаково­ символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные) для решения задач;

*- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;*

- строить сообщения в устной и письменной форме;

- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;

- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);

- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;

- осуществлять синтез как составление целого из частей;

- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;

- устанавливать причинно­ следственные связи в изучаемом круге явлений;

- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;

е. осуществлять генерализацию и - обобщать, т. выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;

- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;

- устанавливать аналогии;

- владеть рядом общих приёмов решения задач.

*Коммуникативные УУД:*

-адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя, в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

- формулировать собственное мнение и позицию;

- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;

- задавать вопросы;

- контролировать действия партнёра;

- использовать речь для регуляции своего действия;

- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

**Выпускник получит возможность научиться:**

*Регулятивные УУД:*

*- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;*

*- преобразовывать практическую задачу в познавательную;*

*- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;*

*- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;*

*- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;*

*- самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.*

*Познавательные УУД:*

*- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;*

*- записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;*

*- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;*

*- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;*

*- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;*

*- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;*

*- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;*

*- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно­ следственных связей;*

*- произвольно и осознанно владеть общими приёмами решения задач.*

*Коммуникативные УУД:*

*учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;*

*- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;*

*- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;*

*- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;*

*- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;*

*- с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;*

*- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;*

*- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;*

***Предметные результаты:***

**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 учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

**Способы физкультурной деятельности**

**Выпускник научится:**

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

**Выпускник получит возможность научиться:**

*- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*

*- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*

*- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах*.

**Физическое совершенствование**

**Выпускник научится:**

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

- выполнять организующие строевые команды и приёмы;

- 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 объёма);

- 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 упрощённым правилам;*

*- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*

*- выполнять передвижения на лыжах*

осанки;

**Содержание курса**

**1 класс.**

**Знания о физической культуре.**

Что такое координация движений; что такое дистанция; как возникли физическая культура и спорт. Ученики получат первоначальные сведения об Олимпийских играх: когда появились, кто воссоздал символы и традиции; что такое физическая культура; получат представление о том, что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений; что такое личная гигиена человека; получат первоначальные сведения о внутренних органах человека и его скелете; узнают, что такое гимнастика, где появилась и почему так названа; что такое осанка.

**Гимнастика с элементами акробатики.**

Ученики научатся строиться в шеренгу и колонну; размыкаться на руки в стороны; перестраиваться разведением в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; команды "равняйсь", "смирно", "по порядку рассчитайсь", "на первый-второй рассчитайсь", "налево в обход шагом марш", "шагом марш", "бегом марш"; выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; запоминать короткие временные отрезки; подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа; выполнять вис на время; проходить станции круговой тренировки; выполнять различные перекаты, кувырок вперед, "мост", стойку на лопатках, стойку на голове; лазать и перелезать по гимнастической стенке; лазать по канату; выполнять висы на перекладине; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись и переворот на гимнастических кольцах.

**Легкая атлетика.**

Ученики научатся технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м; выполнять челночный бег З х10 м; беговую разминку; метание как на дальность, так и на точность; технике прыжка в длину с места; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, а также прыжок в высоту спиной вперед; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

**Лыжная подготовка.**

Ученики научатся переносить лыжи по команде "на плечо", "под рукой"; выполнять ступающий и скользящий шаг как с палками, так и без, повороты переступанием как с палками, так и без, подъем на склон "полуелочкой" в основной стойке с лыжными палками и без них; торможение падением; проходить дистанцию 1,5 км; кататься на лыжах "змейкой".

**Подвижные игры.**

Ученики научатся играть в подвижные игры: "Ловишка", "Ловишка с мешочком на голове", "Прерванные пятнашки", "Гуси-лебеди", "Горелки", "Колдунчики", "Мышеловка", "Салки", "Салки с домиками", "Два Мороза"; "Волк во рву", "Охотник и зайцы", "Кто быстрее схватит", "Совушка", "Осада города", "Вышибалы", "Ночная охота", "Удочка", "Успей убрать", "Волшебные елочки", "Шмель", "Береги предмет", "Попрыгунчики-воробушки", "Белки в лесу". "Белочка-защитница", "Бегуны и прыгуны". "Грибы-шалуны", "Котел", "Охотники и утки". "Антивышибалы", "Забросай противника мячами", \* Вышибалы через сетку", "Точно в цель", "Собачки". "Лес, болото, озеро", "Запрещенное движение", "Хвостики". "Хвостики", "Бросай далеко, собирай быстрее". " Игра в птиц", "Игра в птиц с мячом", "День и ночь": выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.

**Содержание учебного предмета**

**2 класс .**

 **Знания о физической культуре**

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

**Способы физкультурной деятельности**

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

**Физическое совершенствование**

***Гимнастика с основами акробатики***

*Организующие команды и 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***

*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.

***Лыжная подготовка***

*Передвижения на лыжах:* попеременный двухшажный ход.

*Спуски* в основной стойке.

*Подъем* «лесенкой».

*Торможение* «плугом».

***Подвижные игры***

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

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

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

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Футбол:* остановка катящегося мяча; 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».

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

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

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

**Содержание тем учебного курса**

3 класс .

**Знания о физической культуре**

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

**Способы физкультурной деятельности**

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и 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**

*Гимнастика с основами акробатики*

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с 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*

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

*Лыжные гонки*

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременнымдвухшажным.

Поворот переступанием.

**Подвижные игры**

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

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

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

*На материале спортивных игр:*

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

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

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

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

**Содержание учебного предмета**

**4 класс .**

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.

Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся и местных особенностей работы школы.

**Укрепление здоровья и личная гигиена**

Знания о физической культуре. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки. Физкультминутки, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов физкультминуток. Физкультпаузы, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов упражнений (дыхательных, на профилактику нарушения зрения и т.п.). Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения. Общие представления об осанке, ее влиянии на здоровье человека, правила выполнения упражнений на формирование правильной осанки.

Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой.

**Гимнастика с элементами акробатики**.

Организующие команды и приемы: построение и перестроение в шеренгу и колонну; размыкание приставным шагом; повороты на месте и в движении; передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой. Акробатические комбинации, состоящие из стоек, упоров, поворотов, перекатов, кувырков (вперед и назад), прыжковых упражнений (стоя на месте и с продвижением в разные стороны). Простейшие композиции ритмической гимнастики, состоящие из стилизованных, общеразвивающих, беговых, прыжковых и танцевальных упражнений, выполняемых с различным темпом и амплитудой движений.

Упражнения на спортивных снарядах: простейшие комбинации на гимнастической (низкой) перекладине, состоящие из висов и махов; включающие в себя ходьбу простым и стилизованным шагом, боком приставными шагами; повороты, стойки (на удержание равновесия); опорные прыжки без разбега.

**Легкоатлетические упражнения.**

Прыжки в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание». Прыжки в длину с места и способом «согнув ноги». Бег с высокого старта на короткие (30 и 60 м) и длинные (1000м) дистанции. Метание малого мяча с места и разбега в неподвижную и подвижную мишень, а также на дальность. бег с высоким подниманием бедра, в медленном темпе, изменение темпа бега, дыхание в беге, техника бега и ходьбы, прыжки на одной, двух ногах, в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание, передача и ловля малого мяча, метание в вертикальную цель и на дальность, бросок большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

**Лыжная подготовка.**

Передвижение ступающим и попеременным двухшажным ходом. Повороты способом «переступание» на месте и в движении. Подъем ступающим шагом и способом «лесенка». Торможение палками, падением и способом «плуг». Спуски в основной и низкой стойке.

**Подвижные и спортивные игры.**

Подвижные игры с элементами гимнастики, акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, направленно воздействующие на развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, координации, ловкости, выносливости), психических качеств (внимания, памяти, оперативного мышления) и социальных качеств (взаимодействия, сдержанности, смелости, честности и др.). Простейшие технические действия из спортивных игр: футбола, баскетбола, волейбола.

Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Преодоление специализированных полос препятствий.

**Общеразвивающие упражнения** по базовым видам и внутри разделов.

В процессе овладения учебной деятельностью на занятиях физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

**Тематическое планирование (99 ч)**

1 класс .

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование разделов и тем | Всего часов |
|  | Знания о физической культуре | 1 |
| 1 | Вводный инструктаж. Организационно методические указания. Урок – игра. |  |
|  |  Лёгкая атлетика. | 3 |
| 1 | Тестирование бега на 30 м с высокого старта. |  |
| 2 | Инструктаж по ТБ .Меры безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Техника челночного бега (Урок – игра ). |  |
| 3 | Тестирование челночного бега 3 на 10 м. |  |
|  |  Знания физической культуре. | 1 |
| 1 | Возникновение физической культуры и спорта (Урок – сказка ). |  |
|  |  Лёгкая атлетика. |  |
|  | Тестирование метания мешочка на дальность. | 1 |
|  |  Подвижные игры. | 2 |
| 1 | Русская народная игра «Горелки» .Инструктаж по ТБ. Меры безопасности при занятиях подвижными играми. |  |
| 2 | Русская народная игра «Горелки». |  |
|  |  Знания физической культуре. | 2 |
| 1 | Олимпийские игры (Урок – сказка). |  |
| 2 | Что такое физическая культура? |  |
| 3 |  Темп и ритм (Урок- игра). |  |
|  | Подвижные игры. | 2 |
| 1 | Подвижная игра «Мышеловка». |  |
| 2 | Подвижная игра «Мышеловка». |  |
|  |  Знания физической культуре | 1 |
| 1 | Личная гигиена человека. (Урок- путешествие ). |  |
|  |  Легкая атлетика | 1 |
|  | Тестирование малого мяча на дальность |  |
|  |  Гимнастика с элементами акробатики | 3 |
| 1 | Тестирование наклона вперед из положения стоя. (Уорк- игра ). |  |
| 2 | Наклоны вперед из положения стоя. |  |
| 3 | Тестирования подъема туловища из положения лежа. |  |
|  |  Легкая атлетика. | 1 |
| 1 | Тестирование прыжка в длину с места. |  |
|  |  Гимнастика с элементами аэробики. | 5 |
| 1 | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. |  |
| 2 | Тестирование виса на время. |  |
| 3 | Стихотворное сопровождение на уроках (Игра-урок). |  |
| 4 | Стихотворное сопровождение на уроках. |  |
| 5 | Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений (Урок- игра). |  |
|  |  Подвижные игры. | 11 |
| 1 | Ловля и броски мяча в парах (Урок – игра). |  |
| 2 | Подвижная игра «Осада города». |  |
| 3 | Индивидуальная работа с мячом. |  |
| 4 | Индивидуальная работа с мячом. |  |
| 5 | Школа украшение мяча. |  |
| 6 | Школа украшения мяча. |  |
| 7 | Подвижная игра «Ночная охота». |  |
| 8 | Подвижная игра «Ночная охота «. |  |
| 9 | Глаза закрывай- упражнения начинай. |  |
| 10 | Подвижные игры. |  |
| 11 | Подвижные игры. |  |
|  |  Гимнастика с элементами акробатики. | 12 |
| 1 | Перекаты. |  |
| 2 | Разновидности перекатов. |  |
| 3 | Техника выполнения кувырка вперед. |  |
| 4 | Кувырок вперед. |  |
| 5 | Стойка на лопатках «Мост». |  |
| 6 | Стойка на лопатках «Мост» (совершенствование). |  |
| 7 | Стойка на голове. |  |
| 8 | Лазанье по гимнастической стенке. |  |
| 9 | Перелезание на гимнастической стенке. |  |
| 10 | Висы на перекладине. |  |
| 11 | Кувырок вперед. |  |
| 12 | Круговая тренировка. |  |
|  |  Лыжная подготовка. | 12 |
| 1 | Организационно методические требования на уроках, посвященных лыжной подготовке. Ступающий шаг на лыжах .Инструктаж ТБ. Меры безопасности по лыжной подготовке. |  |
| 2 | Скользящий шаг на лыжах без палок. |  |
| 3 | Повороты переступанием на лыжах без палок. |  |
| 4 | Ступающий шаг на лыжах с палками. |  |
| 5 | Скользящий шаг на лыжах с палками. |  |
| 6 | Повороты переступанием на лыжах с палками. |  |
| 7 | Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок. |  |
| 8 | Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками. |  |
| 9 | Прохождение дистанции на 1 км на лыжах. |  |
| 10 | Скользящий шаг на лыжах «Змейкой «. |  |
| 11 | Прохождение дистанции на лыжах на 1,5 км. |  |
| 12 | Контрольный урок по лыжной подготовке. |  |
|  |  Легкая атлетика. | 4 |
| 1 | Техника выполнения прыжка в высоту с прямого разбега. |  |
| 2 | Прыжок в высоту с прямого разбега. |  |
| 3 | Прыжок в высоту спиной вперед. |  |
| 4 | Прыжки в высоту. |  |
|  |  Подвижные игры. | 9 |
| 1 | Броски и ловля мяча в парах. |  |
| 2 | Броски и ловля мяча в парах. |  |
| 3 | Броски и ловля мяча в парах.  |  |
| 4 | Ведение мяча. |  |
| 5 | Ведение мяча в движении. |  |
| 6 | Ведение мяча в движении. |  |
| 7 | Эстафета с мячом. |  |
| 8 | Подвижные игры с мячом. |  |
| 9 | Подвижные игры. |  |
|  |  Подвижные игры. | 4 |
| 1 | Броски мяча через волейбольную сетку. |  |
| 2 | Точность бросков мяча через волейбольную сетку. |  |
| 3 | Подвижная игра «Вышибалы через сетку». |  |
| 4 | Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций. |  |
|  |  Легкая атлетика. | 2 |
| 1 | Бросок набивного мяча от груди. |  |
| 2 | Бросок набивного мяча снизу. |  |
|  |  Подвижные игры. | 1 |
| 1 | Подвижная игра «Точно в цель». |  |
|  |  Гимнастика с элементами акробатики. | 2 |
| 1 | Тестирование виса на время. |  |
| 2 | Тестирование наклона вперед из положения стоя. |  |
|  |  Легкая атлетика. | 1 |
| 1 | Тестирование прыжка в длину с места. |  |
|  |  Гимнастика с элементами акробатики.  | 2 |
| 1 | Тестирование подтягивание на низкой перекладине. |  |
| 2 | Тестирование подъема туловища за 30 с. |  |
|  |  Легкая атлетика. | 2 |
| 1 | Техника метания на точность. |  |
| 2 | Тестирование малого мяча на точность. |  |
| 3 |  Подвижные игры. | 1 |
| 1 | Подвижная игра для зала. |  |
|  |  Легкая атлетика. | 4 |
| 1 | Беговые упражнения. |  |
| 2 | Тестирование бега на 30 м с высокого старта. |  |
| 3 | Тестирование челночного бега 3\* 10 м. |  |
| 4 | Тестирование метания мешочка на дальность. |  |
|  |  Подвижные игры. |  |
| 1 | Командная игра «Хвостики». | 9 |
| 2 | Русская народная игра «Горелки». |  |
| 3 | Командные подвижные игры. |  |
| 4 | Подвижные игры с мячом. |  |
| 5 | Подвижные игры. |  |
| 6 | Подвижные игры. |  |
| 7 | Подвижные игры с мячом. |  |
| 8 | Подвижные игры. |  |
| 9 | Подвижные игры с мячом. |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**Тематическое планирование ( 102 ч)**

**2 класс .**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов и тем** | **Всего часов** |
|  | **Знания о физической культуре .** | **4** |
| **1** | Возникновение первых спортивных соревнований. Вводный инструктаж по технике безопасности Техника безопасности в подвижных играх. Оказание первой помощи. |  |
| **2** | Появление мяча, упражнений и игр с мячом. |  |
| **3** | **История зарождения олимпийских игр.** |  |
| **4** | Физические упражнения, их отличия от естественных движений. |  |
|  | **Способы физкультурной деятельности .** | **3** |
| **1** | Утренняя зарядка и гимнастика. Совершенствование низкого старта с последующим ускорением. Упражнения на внимание |  |
| **2** | Закаливающие процедуры. Урок – игра. Эстафеты с предметами и без них. |  |
| **3** | Упражнения на развитие быстроты и равновесия |  |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики .** | **27** |
| **1** | Строевые команды. Построения и перестроения |  |
| **2** | Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. |  |
| **3** | Лазанье по гимнастической стенке.Кувырок в группировке вперёд. |  |
| **4** | Кувырок вперед в упор присев. |  |
| **5** | Кувырок в группировке вперёд. ОРУ на формирование правильной осанки. Лазанье по гимнастической стенке. |  |
| **6** | Гимнастический мост из положения лежа на спине. |  |
| **7** | Стойка на лопатках |  |
| **8** | Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке). |  |
| **9** | Ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90º. |  |
| **10** | Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи |  |
| **11** | Передвижения по гимнастической стенке. |  |
| **12** | Передвижения по гимнастической стенке (закрепление). |  |
| **13** | Кувырок вперед в группировке. |  |
| **14** | Кувырок вперед в группировке.(закрепление). |  |
| **15** | Полупереворот из стойки на лопатках назад на на стойку на коленях |  |
| **16** | Полупереворот из стойки на лопатках назад на на стойку на коленях.(закрепление). |  |
| **17** | Полупереворот из стойки на лопатках назад на на стойку на коленях.(закрепление). |  |
| **18** | Упражнения на низкой перекладине. Вис на согнутых руках |  |
| **19** | Упражнения на низкой перекладине. Вис стоя спереди. |  |
| **20** | ОРУ на гимнастической скамейке. Кувырок в группировке вперёд. Танцевальные упражнения |  |
| **21** | Кувырки вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. ОРУ типа зарядки |  |
| **22** | Урок- игра, соревнование. Эстафеты с предметами. Комплекс корректирующих упражнений на контроль ощущения в постановке головы, плеч, позвоночного столба. Контроль осанки в движении |  |
| **23** | Комплекс ОРУ с гимнастической скакалкой. Кувырки вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. |  |
| **24** | Комплекс ОРУ с гимнастической скакалкой. Кувырки вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. |  |
| **25** | Урок- игра, соревнование. Соревнования «лучший акробат». Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. |  |
| **26** | Комплекс упражнений на развитие гибкости. Подвижные игры с элементами акробатики. Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. |  |
| **27** | Комплекс ОРУ с гимнастической палкой.Перекат вперёд из стойки на лопатках. |  |
|  |  **Легкая атлетика**  | **13** |
| **1** | Техника безопасности в упражнениях на материале легкой атлетики. Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей |  |
| **2** | Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. Ходьба обычная, на носка, на пятках, в полуприседе |  |
| **3** | Ходьба с различным положением рук, под счет учителя. Ходьба коротким, средним и длинным шагом |  |
| **4** | Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом. Ходьба с высоким подниманием бедра, в приседе. |  |
| **5** | Ходьба с преодолением 2-3 препятствий |  |
| **6** | Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Обычный бег |  |
| **7** | Бег с изменением направления движения по сигналу учителя. Бег коротким, средним и длинным шагом. |  |
| **8** | Бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий |  |
| **9** | Челночный бег 3\*5, 3\*10м |  |
| **10** | Эстафеты с бегом на скорость |  |
| **11** | Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей |  |
| **12** | Бег с ускорением от 10 до 20м |  |
| **13** | Соревнования по бегу на 60м |  |
|  | **Лыжная подготовка .** | **19** |
| **1** | Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжной подготовкой.Переноска и надевание лыж. |  |
| **2** | Значение занятий лыжной подготовкой для укрепления здоровья. Освоение техники лыжных ходов. Ступающий шаг. |  |
| **3** | Ступающий шаг (закрепление). |  |
| **4** | Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Скользящий шаг без палок. |  |
| **5** | Скользящий шаг без палок (закрепление) |  |
| **6** | Скользящий шаг с палками |  |
| **7** | Скользящий шаг с палками.(закрепление) |  |
| **8** | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. |  |
| **9** | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. (закрепление) |  |
| **10** | Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход. |  |
| **11** | Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход. (закрепление) |  |
| **12** | Значение занятий лыжной подготовкой для закаливания. Повороты переступанием на месте. |  |
| **13** | Повороты переступанием на месте. Подъемы ступающим и скользящим шагом. |  |
| **14** | Подъем «лесенкой». |  |
| **15** | Спуски в основной стойке |  |
| **16** | *Подъёмы и спуски под уклон.* |  |
| **17** | Подъемы и спуски с небольших склонов |  |
| **18** | Торможение падением |  |
| **19** | Передвижение на лыжах до 1,5 км. |  |
|  | **Легкая атлетика (продолжение)**  | **11** |
| **1** | Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Прыжки на одной и двух ногах на месте |  |
| **2** | Прыжки с поворотом на 90®, с продвижением вперед. |  |
| **3** | Прыжки в длину с места, с высоты 30см. Прыжки с разбега |  |
| **4** | Прыжки через скакалку |  |
| **5** | Игры с прыжками с использованием скакалки |  |
| **6** | Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Метание малого мяча на дальность. |  |
| **7** | Метание малого мяча на заданное расстояние (в горизонтальную и вертикальную цель). |  |
| **8** | Бросок набивного мяча двумя руками от груди вперед-вверх. |  |
| **9** | Бросок набивного мяча двумя руками от груди вперед-вверх |  |
| **10** | Бросок набивного мяча на дальность |  |
| **11** | Броски больших и малых мячей на дальность и в цель. |  |
|  | **Подвижные игры**  | **23** |
| **1** | **Футбол.Остановка катящегося мяча.** |  |
| **2** | Футбол. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой. |  |
| **3** | Футбол. Ведение мяча по дуге, с остановками по |  |
| **4** | Футбол. Ведение мяча с обводкой стоек; остановка мяча внутренней частью стопы |  |
| **5** | Подвижные игры на материале футбола. «Гонка мячей» |  |
| **6** | Подвижные игры на материале футбола. «Метко в цель» |  |
| **7** | Подвижные игры на материале футбола. Слалом с мячом». |  |
| **8** | Подвижные игры на материале футбола. «Бросок ногой», «Футбольный бильярд». |  |
| **9** | Баскетбол. Передвижения приставными шагами правым и левым боком. |  |
| **10** | Баскетбол. Передвижения приставными шагами правым и левым боком. |  |
| **11** | БаскеБаскетбол. Ведение мяча на месте, пор прямой, по дуге, с остановками по сигналутбол. Бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком. |  |
| **12** | Баскетбол. Ведение мяча на месте, пор прямой, по дуге, с остановками по сигналу. |  |
| **13** | Подвижные игры на материале баскетбола. «Мяч среднему». |  |
| **14** | Подвижные игры на материале баскетбола. «Мяч соседу». |  |
| **15** | Подвижные игры на материале баскетбола. «Бросок мяча в колонне». |  |
| **16** | Подвижные игры на материале баскетбола. «Передал — садись». |  |
| **17** | Волейбол. Упражнения для обучения прямой нижней подаче. |  |
| **18** | Волейбол. Упражнения для обучения боковой подаче. |  |
| **19** | Волейбол. Подбрасывание мяча на заданную высоту. |  |
| **20** | Подвижные игры на материале волейбола. «Волна |  |
| **21** | Подвижные игры на материале волейбола. «Неудобный бросок». |  |
| **22** | Подвижные игры на материале волейбола. «Лошадки». |  |
| **23-25** | **Резерв.** |  |

**Тематический план 3 класс.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Знания о физической культуре (повторение | 3 |
| 1 | Вводный инструктаж. Беседа о содержании занятий | 1 |
| 2 | .Первичный инструктаж. Построение в шеренгу . | 1 |
| 3 | .Первичный инструктаж. Повороты на месте.  | 1 |
|  | Легкая атлетика | 14 |
| 4(1) | Первичный инструктаж. Контроль двигательных качеств-бег 30 м.  | 1 |
| 5(2) | Первичный инструктаж .Контроль двигательных качеств –бег 60 м.  | 1 |
| 6(3) | .Первичный инструктаж .Челночный бег.3х10 «четыре стихии» | 1 |
| 7(4) |  .Первичный инструктаж прыжки с места, с разбега. | 1 |
| 8(5) | .первичный инструктаж .контроль двигательых качеств прыжок в длину  | 1 |
| 9(6) | .Первичный инструктаж Контроль двигательных качеств прыжок в длину. | 1 |
| 10(7) | Первичный инструктаж. Обучение метанию малого мяча.Охотник и утки  | 1 |
| 11(8) | Первичный иеструктаж. Контроль двигательных качеств.Метание малого мяча.. | 1 |
| 12(9) | Первичный инструктаж .Метание в цель. «Успей занять свое место» | 1 |
| 13(10) | .Ходьба по гимнастической скамейке,бревну.ведение мяча змейкой. | 1 |
| 14(11) | Ходьба с остановкой на равновесие перешагивая предметы  | 1 |
| 15(12) | Ходьба по гимнастической скамейке.Ведение мяча змейкой.  | 1 |
| 16(13) |  Тестирование прыжка в длину с места | 1 |
| 17(14) | . Тестирование подтягивания  | 1 |
|  | Подвижные игры | 10 |
| 18(1) |  Подвижные игры Тестирование виса на время | 1 |
| 19(2) | .Подвижная игра «Кот и мыши»  | 1 |
| 20(3) |  Подвижные игры Футбольные упражнения  | 1 |
| 21(4) | Подвижные игры Футбольные упражнения в парах | 1 |
| 22(5) | Подвижные игры Подвижная игра «Осада города» | 1 |
| 23(6) |  Подвижные игры Броски и ловля мяча в парах | 1 |
| 24(7) | Подвижные игры Частота сердечных сокращений,  | 1 |
| 25(8) |  Подвижные игры Ведение мяча | 1 |
| 26(9) | . Подвижные игры Упражнения с мячом | 1 |
| 27(10) | Подвижные игры | 1 |
| Гимнастика с элементами акробатики 21 |
| 28(1) | Кувырок вперед | 1 |
| 29(2) | Кувырок вперед с трех шагов | 1 |
| 30(3) | Кувырок вперед с разбега | 1 |
| 31(4) | Усложненные варианты выполнения кувырка  | 1 |
| 32(5) | Стойка на лопатках, мост | 1 |
| 33(6) | Круговая тренировка | 1 |
| 34(7) | Стойка на голове | 1 |
| 35(8) | .Лазанье и перелезание по гимнастической стенке  | 1 |
| 36(9) | .Различные виды перелезаний | 1 |
| 37(10) | Вис одной и двумя ногами на перекладине | 1 |
| 38(11) | .Круговая тренировка | 1 |
| 39(12) |  Прыжки на скакалке | 1 |
| 40(13) | .Прыжки на скакалке в движении | 1 |
| 41(14) | .Круговая тренировка  | 1 |
| 42(15) | .Вис согнувшись, вис прогнувшись  | 1 |
| 43(16) | Переворот назад и вперед  | 1 |
| 44(17) | Комбинация на гимнастических кольцах  | 1 |
| 45(18) | .Вращение обруча  | 1 |
| 46(19) | .Варианты вращение обруча | 1 |
| 47(20) | Лазанье по канату и круговая тренировка  | 1 |
| 48(21) | .Круговая тренировка  | 1 |
|  | Лыжная подготовка | 12 |
| 49(1) | .Ступающий скользящий шаг на лыжах без палок | 1 |
| 50(2) | Перевороты переступанием на лыжах без палок  | 1 |
| 51(3) |  Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками  | 1 |
| 52(4) |  Торможение с падением на лыжах с палками | 1 |
| 53(5) | Прохождение дистанции 1 км на лыжах | 1 |
| 54(6) | Повороты переступанием на лыжах с палками  | 1 |
| 55(7) | Подъем по склону «Полу-елочкой» и спуск на лыжах | 1 |
| 56(8) |  Подъем на склон «елочкой» | 1 |
| 57(9) | Передвижение на лыжах змейкой | 1 |
| 58(10) | .Подвижная игра на лыжах «Накаты» | 1 |
| 59(11) | .Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах | 1 |
| 60(12) | **Контрольный урок по лыжной подготовке** | **1** |
|  | Гимнастика с элементами акробатики | **6** |
| 61(1) |  Круговая тренировка | 1 |
| 62(2) | Подвижная игра белочка «Защитница».  | 1 |
| 63(3) | Преодоление полосы препятствий | 1 |
| 64(4) | Усложненная полоса препятствий  | 1 |
| 65(5) | Прыжок в высоту с прямого разбега  | 1 |
| 66(6) | Контрольный урок по прыжкам в высоту | 1 |
|  | Подвижные игры | 17 |
| 67(1) | Броски и ловля мяча в парах | 1 |
| 68(2) | Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу»  | 1 |
| 69(3) | Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху»  | 1 |
| 70(4) | Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо |  |
|  |  |  |
| 71(5) | .Эстафеты с мячом | 1 |
| 72(6) | Упражнения и подвижные игры с мячом | 1 |
| 73(7) | .Знакомство с мячами хопами  | 1 |
| 74(8) | Прыжки на мячах хопах | 1 |
| 75(9) | .Круговая тренировка | 1 |
| 76(10) | Подвижные игры | 1 |
| 77(11) | Броски мяча через волейбольную сетку | 1 |
| 78(12) | Броски мяча через волейбольную сетку на точность | 1 |
| 79(13) | .Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций | 1 |
| 80(14) | Подвижная игра «Вышибалы» через сетку | 1 |
| 81(15) | Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку | 1 |
| 82(16) |  Броски набивного мяча от груди | 1 |
| 83(17) | Бросок набивного мяча из-за головы на дальность  | 1 |
|  | Легкая атлетика | 19 |
| 84(1) | Тестирование подтягивания на время | 1 |
| 85(2) | Тестирование виса на время | 1 |
|  |  | 1 |
| 86(3) | Тестирование наклона вперед из положения стоя | 1 |
| 87(4) | Тестирование прыжка в длину с места | 1 |
|  |  | 1 |
| 88(5) | Тестирование подтягивания, на низкой перекладине из виса лежа согнувшись | 1 |
| 89(6) | Тестирование подъема туловища из положение, лежа за 30 сек | 1 |
| 90(7) | Техника метания на точность (разные предметы) | 1 |
| 91(8) | Тестирование метания малого мяча на дальность | 1 |
| 92(9) | Подвижные игры для зала | 1 |
| 93(10) | Беговые упражнения | 1 |
| 94(11) | Тестирование бега на 30 м с высокого старта | 1 |
| 95(12) | Тестирование челночного бега 3 x10 м  | 1 |
| 96(13) | Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность  | 1 |
| 97-98(14-15) | Подвижная игра «Хвостики» | 2 |
| 99-100(16-17) | Бег 1000 м  | 2 |
| 101-102(18-19) | Итоговые уроки  | 2 |

**Тематическое планирование (102ч.)**

 **Тематическое планирование ( 102 ч)**

**4 класс .**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование разделов и тем. | Всего часов |
|  | Знания о физической культурой | 1 |
| 1 | Организационно-методические требования на уроках физиче­ской куль­туры |  |
|  | Легкая атлетика | 10 |
| 1 | Тестиро­вание бега на 30 м с высокого старта |  |
| 2 | Техника челночного бега . |  |
| 3 | Тестирование челночного бега 3 на 10м. |  |
| 4 | Тестирование бега на 60м с высокого старта. |  |
| 5 | Тестирование метания мешочка на дальность. |  |
|  |  Подвижные и спортивные игры. | 1 |
| 1 | Техника паса в футболе. |  |
|  |  Знания о физической культуре. | 1 |
| 1 | Спортивная игра «Футбол». |  |
|  |  Лёгкая атлетика. | 3 |
| 1 | Техника прыжка в длину с разбега. |  |
| 2 | Прыжок в длину с разбега на результат. |  |
| 3 | Контрольный урок по прыжкам в длину сразбега. |  |
|  |  Подвижные и спортивные игры. | 1 |
| 1 | Контрольный урок по футболу. |  |
|  | Лёгкая атлетика. | 3 |
| 1 | Тестирование метание малого мяча. |  |
| 2 | Тестирование наклона вперёд из положения стоя. |  |
| 3 | Тестирование подъёма туловища из положения лежа за 30 с. |  |
|  |  Лёгкая атлетика. | 1 |
| 1 | Тестирование прыжка в длину с места.  |  |
|  |  Гимнастика с элементами акробатики. | 2 |
| 1 | Тестирование и подтягиваний и отжиманий. |  |
| 2 | Тестирование виса на время. |  |
|  |  Подвижные и спортивные игры. | 9 |
| 1 | Броски и ловля мяча в парах. |  |
| 2 | Броски мяча в парах на точность. |  |
| 3 | Броски и ловля мяча в парах. |  |
| 4 | Броски и ловля мяча в парах у стены. |  |
| 5 | Подвижная игра «Осада города». |  |
| 6 | Броски и ловля мяча. |  |
| 7 | Упражнения с мячом . |  |
| 8 | Ведение мяча. |  |
| 9 | Подвижные игры. |  |
|  |  Гимнастика с элементами акробатики. | 2 |
| 1 | Кувырок вперёд. |  |
| 2 | Кувырок вперед с разбега и через препятствие. |  |
|  |  Знания о физической культуре. | 1 |
| 1 | Зарядка. |  |
|  |  Гимнастика с элементами акробатики. | 3 |
| 1 | Кувырок назад. |  |
| 2 | Круговая тренировка. |  |
| 3 | Стойка на голове и руках. |  |
|  |  Знания физической культуре. | 1 |
| 1 | Гимнастика, её история и значение в жизни человека. |  |
|  |  Гимнастика с элементами акробатики. | 14 |
| 1 | Гимнастические упражнения. |  |
| 2 | Висы. |  |
| 3 | Лазанье по гимнастической стенке и висы. |  |
| 4 | Круговая тренировка. |  |
| 5 | Прыжки в скакалку. |  |
| 6 | Прыжки в скакалку в два приёма. |  |
| 7 | Лазанье по канату в два приёма. |  |
| 8 | Круговая тренировка. |  |
| 9 | Упражнения на гимнастическом бревне. |  |
| 10 | Упражнения на гимнастических кольцах. |  |
| 11 | Махи на гимнастических кольцах. |  |
| 12 | Круговая тренировка. |  |
| 13 | Вращение обруча. |  |
| 14 | Круговая тренировка. |  |
|  |  Лыжная подготовка. | 21 |
| 1 | Ступающий скользящий шаг без лыжных палочек. |  |
| 2 | Ступающий скользящий шаг на лыжах с палочками. |  |
| 3 | Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах. |  |
| 4 | Попеременный и одношажный ход на лыжах. |  |
| 5 | Попеременный одношажный ход на лыжах. |  |
| 6 | Одновременный одношажный ход на лыжах. |  |
| 7 | Одновременный одношажный ход на лыжах |  |
| 8 | Подъём на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основной стойке на лыжах. |  |
| 9 | Подъём на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основной стойке на лыжах |  |
| 10 | Подъём на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах. |  |
| 11 | Передвижение и спуск на лыжах «змейкой». |  |
| 12 | Передвижение и спуск на лыжах «змейкой». |  |
| 13 | Передвижение и спуск на лыжах «змейкой». |  |
| 14 | Подвижная игра «накаты». |  |
| 15 | Подвижная игра «накаты». |  |
| 16 | Подвижная игра «накаты». |  |
| 17 | Подвижная игра на лыжах «подними предмет». |  |
| 18 | Подвижная игра на лыжах «подними предмет» |  |
| 19 |  Подвижные игры на лыжах. |  |
| 20 | Прохождение дистанции на 2 км на лыжах. |  |
| 21 | Контрольный урок по лыжной подготовке. |  |
|  |  Лёгкая атлетика. | 4 |
| 1 | Полоса препятствий. |  |
| 2 | Усложненная полоса препятствий. |  |
| 3 | Прыжок в выысоту с прямого разбега. |  |
| 4 | Прыжок в высоту способом «перешагивание». |  |
|  |  Знания о физической культуре. | 1 |
| 1 | Физкультминутка. |  |
|  |  Гимнастика с элементами акробатики. | 3 |
| 1 | Знакомство с опорным прыжком. |  |
| 2 | Опорный прыжок. |  |
| 3 | Контрольный урок по опорному прыжку. |  |
|  |  Подвижные и спортивные игры. | 5 |
| 1 | Броски мяча через волейбольную сетку. |  |
| 2 | Подвижная игра «Пионербол». |  |
| 3 | Упражнения с мячом. |  |
| 4 | Волейбольные- упражнения. |  |
| 5 | Контрольный урок по волейболу. |  |
|  |  Лёгкая иатлетика. | 2 |
| 1 | Броски набивного мяча « от груди», «снизу»,и «из-за головы». |  |
| 2 | Броски набивного мяча правой и левой рукой. |  |
|  |  Гимнастика с элементами акробатики. | 2 |
| 1 | Тестирование на время. |  |
| 2 | Тестирование наклона из положения стоя. |  |
|  |  Лёгкая атлетика. | 1 |
| 1 | Тестирование прыжка в длину с места. |  |
|  |  Гимнастика с элементами акробатики. | 2 |
| 1 | Тестирование подтягиваний и отжиманий. |  |
| 2 | Тестирование подъёма туловища из положения лежа. |  |
|  |  Подвижные и спортивные игры. |  |
| 1 | Баскетбольные упражнения. | 1 |
|  |  Лёгкая атлетика. | 1 |
| 1 | Тестирование метание малого мяча на точность. |  |
|  |  Подвижные и спортивные игры. | 1 |
| 1 | Спортивная игра « Баскетбол». |  |
|  |  Легкая атлетика. | 4 |
| 1 | Беговые упражнения. |  |
| 2 | Тестирование бега на 30 м с высокого старта. |  |
| 3 | Тестирование челночного бега. |  |
| 4 | Тестирование мешочка на дальность. |  |
|  |  Подвижные и спортивные игры. | 2 |
| 1 | Футбольные упражнения. |  |
| 2 | Спортивная игра «Футбол». |  |
|  |  Лёгкая атлетика. | 1 |
| 1 | Бег на 1000 метров. |  |
|  | Подвижные и спортивные игры. | 3 |
| 1 | Спортивные игры. |  |
| 2 | Подвижные и спортивные игры. |  |
| 3 | Подвижные и спортивные игры. |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |