

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Уровень образования (начальное 1-4 кл)

Составители: Боровик О. В., Кабанова О. В.

Колядина Е. И., Комолова А.А.,

Кузьмичева Ю. П. Лощилова Т. А.,

Петрова В. В., Сусова М. А.,

Тычинина И. Н.,

Самара, 2018 г.

**Паспорт рабочей программы**

|  |  |
| --- | --- |
| Класс | 1-4 |
| Предметная область | Физическая культура |
| Предмет | Физическая культура |
| Уровень программы | Базовый |
| Количество часов в неделю | 3 часа |
| Количество часов в год | 1 класс – 99 часов  2-4 классы – 102 часа |
| Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями | ФГОС НОО |
| Рабочая программа составлена на основе программы | В. В. Лях, А. А. Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» |
| Учебник | В.И. Лях. Физическая культура 1-4 классы. М.: Просвещение, 2015 |

**Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

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

* умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
* умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
* умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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

* активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
* проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
* проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
* оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

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

* характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
* общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
* организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
* планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
* анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
* видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
* оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
* 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.

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

* планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
* излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее 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 инвентарем 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 ее напряженность 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 подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
* находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
* выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
* выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Требования к уровню развития физической культуры учащихся, оканчивающих начальную школу**

**Учащиеся должны знать:**

* об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
* о способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
* о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
* об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;
* о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;
* о физических качествах и общих правилах их тестирования;
* об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;
* о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

**Учащиеся должны уметь:**

* Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
* Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать рыжим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
* Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
* Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

**Двигательные умения, навыки и способности:**

В циклических и ациклических локомоциях: правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе до 10 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-6 шагов; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбеге с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180º - 360º; совершать опорные прыжки на горку с гимнастических матов, коня, козла; проплывать 25 м.

В метаниях на дальность и на меткость: метать не большие предметы массой 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

В гимнастических и акробатических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0.5-2 кг с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперёд и назад; осуществлять пыжик с мостика на козла или коны высотой 100 см и выполнять прыжок на маты с поворотом вправо или влево; уверенно ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90º и 180º, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, сидя; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад; в положении наклона туловища вперёд (ноги в коленах не сгибать) касаться пальцами рук поля.

В единоборствах: осуществлять простейшие единоборства «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах», «Выталкивание из круга».

В подвижных играх: уметь играть в подвижных играх с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка, типа «Пионербол», «Борьба за мяч», «Перестрелка», мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол.

Физическая подготовленность:показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей (см. таблицу).

**Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Физические  способности | Контрольное  упражнение  (тест) | Возраст  (лет) | Уровень | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий |
| 1. | Скоростные | Бег на 30 м(с) | 7  8  9  10 | 7,5 и в  7,1  6,8  6,6 | 7,3-6,2  7,0-6,0  6,7-5,7  6,5-5,5 | 5,6 и в  5,4  5,1  5,1 | 7,6 и в  7,3  7,0  6,6 | 7,5-6,4  7,2-6,2  6,9-6,0  6,5-5,6 | 5,8 и н  5,6  5,3  5,2 |
| 2. | Координацион-  ные | Челночный бег  3\*10 м (с) | 7  8  9  10 | 11,2и в  10,4  10,2  9,9 | 10,8-10,3  10,0-9,5  9,9-9,3  9,5-9,0 | 9,9 и н  9,1  8,8  8,6 | 11,7и в  11,1  10,8  10,4 | 11,3-10,6  10,7-10,1  10,3-9,7  10,0-9,5 | 10,2 и н  9,7  9,3  9,1 |
| 3. | Скоростно-  силовые | Прыжок  в длину  с места (см) | 7  8  9  10 | 100 и н  110  120  130 | 115-135  125-145  130-150  140-160 | 155 и в  165  175  185 | 85 и н  90  110  120 | 110-130  125-140  135-150  140-155 | 150 и в  155  160  170 |
| 4. | Выносливость | 6-минутный бег (м) | 7  8  9  10 | 700 и н  750  800  850 | 730-900  800-950  850/1000  900/1050 | 1100и в  1150  1200  1250 | 500 и н  550  600  650 | 600-800  650-850  700-900  750-950 | 900 и в  950  1000  1050 |
| 5. | Гибкость | Наклон вперед  из положения  сидя (см) | 7  8  9  10 | 1 и н  1  1  2 | 3-5  3-5  3-5  4-6 | +9 и в  +7,5  7,5  8,5 | 2 и н  2  2  3 | 6-9  6-9  6-9  7-10 | 11,5 и в  12,5  13,0  14,0 |
| 6. | Силовые | Подтягивание:  на высокой  перекладине  из виса  (мальчики), (кол-во раз), на низкой  перекладине из  виса лежа  (девочки), (кол-во раз) | 7  8  9  10  7  8  9  10 | 1  1  1  1 | 2-3  2-3  3-4  3-4 | 4 и в  4  5  5 | 2 и н  3  3  4 | 4-8  6-10  7-11  8-13 | 12 и в  14  16  18 |

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры, применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

Способы спортивной деятельности: осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам).

Способы поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других занятий.

**Формирование универсальных учебных действий**

* Личностные УУД
  + ценностно-смысловая ориентация учащихся,
  + действие смыслообразования

нравственно-этическое оценивание

* Коммуникативные УУД
* умение выражать свои мысли,
* разрешение конфликтов, постановка вопросов.
* управление поведением партнера: контроль, коррекция,
* планирование сотрудничества с учителем и сверстниками,
* построение  высказываний в соответствии с условиями коммутации.
* Регулятивные УУД
* целеполагание,
* волевая саморегуляция,
* коррекция,
* оценка качества и уровня усвоения,
* контроль в форме сличения с эталоном,
* планирование промежуточных целей с учетом результата.
* Познавательные универсальные действия (общеучебные):
* умение структурировать знания,
* выделение и формулирование учебной цели,
* поиск и  выделение необходимой информации,
* анализ объектов,
* синтез, как составление целого из частей,
* классификация объектов.

**Содержание программы учебного предмета**

**1 класс**

Знания о физической культуре

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

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

Гимнастика с основами акробатики (17 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 ногами (с помощью).

Легкая атлетика (21час)

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.

Лыжная подготовка (10часов)

Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

Подвижные игры (20 часов)

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки

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 «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: 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 баскетбола (20 часов)

Баскетбол: 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».

Кроссовая подготовка (11 часов).

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

**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 (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.

Подвижные игры (18 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»:

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».

Подвижные игры на основе баскетбола (24 часа).

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».

Кроссовая подготовка (21 час)

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

**3 класс**

Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. 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 (18 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.

Подвижные игры (18 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», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

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».

Подвижные игры на основе баскетбола (24 часа)

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: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Кроссовая подготовка (21 час)

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

**4 класс**

Знания о физической культуре

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

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

Гимнастика с основами акробатики (16 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 (33 часа).

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Подвижные игры (17 часов).

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

Подвижные игры на основе баскетбола (30 часов).

Кроссовая подготовка (6 часов).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тематическое планирование уроков физической культуре в 1 классе**  **99 часов** | | |
| **№**  **п\п** | **Тема урока** | **Количество часов** |
| 1 | Вводный урок, построение в шеренгу,  в колонну по 1-му. | 1 |
| 2 | Когда и как возникли физическая культура и спорт? Построение в шеренгу, в колонну по 1-му. | 1 |
| 3 | Поворот перестроением.  Построение в одну шеренгу. | 1 |
| 4 | Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Бег приставным шагом. | 1 |
| 5 | Построение в шеренгу. Эстафета. Упражнения в ползании под шнуром и равновесии. Бег 30 м. | 1 |  |  | |
| 6 | Перестроение в круг из шеренги. Ходьба по кругу и бег, | 1 |  | |
| 7. | Ползание по скамейке на ладонях и ступнях. | 1 |  | |
| 8. | Ходьба с изменением направления движения. | 1 |  | |
| 9. | Ходьба по скамейке на носках. | 1 |  | |
| 10. | Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 2. | 1 |  | |
| 11. | Повороты прыжком. Ходьба и бег между предметами. | 1 |  | |
| 12 | Перестроение в круг из шеренги. | 1 |  | |
| 13 | Метание мяча на дальность | 1 |
| 14 | Ходьба с изменением темпа движения. Лазанье по гимнастической лесенке | 1 |
| 15 | Перебрасывание мяча одной рукой и ловля двумя. | 1 |
| 16 | Эстафета с мячами (перебрасывание и ловля) | 1 |
| 17 | Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол. | 1 |
| 18 | Упражнение в равновесии и прыжках. | 1 |
| 19 | Ходьба с мешочками на голове.  Изменение темпа движения в беге. | 1 |  |  | |
| 20 | Ходьба и бег парами. Бег змейкой. Забрасывание мяча в корзину. | 1 |  | |
| 21 | Прыжки на одной ноге с огибанием предмета. Перебрасывание больших мячей. | 1 |  | |
| 22 | Прыжки на одной ноге. Ходьба и бег парами. Бег змейкой. | 1 |  | |
| 23 | Бег парами. Бег змейкой. | 1 |  | |
| 24 | Перестроение из колонны по 2 в колонну по 1. | 1 |  | |
| 25 | Ходьба и бег между предметами.  Перепрыгивание через шнур. | 1 |  | |
| 26 | Ползание по гимнастической скамейке. Перепрыгивание через обруч. | 1 |  | |
| 27 | Подбрасывание и ловля мяча. | 1 |  | |
| 28 | Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы. | 1 |  | |
| 29 | Упражнения в перебрасывании мяча через шнур двумя руками из-за головы. | 1 |  | |
| 30 | Упражнения в перебрасывании мяча через шнур двумя руками из-за головы. | 1 |  | |
| 31 | Упражнение в прыжках на одной ноге с продвижением вперёд. | 1 |  | |
| 32 | Игры народов мира с перебрасыванием мяча и в прыжках на одной ноге с продвижением вперёд. | 1 |  | |
| 33 | Ходьба и бег с перепрыгиванием через предмет | 1 |  | |
| 34 | Метание малого мяча на дальность.  Ходьба по гимнастической скамейке парами. | 1 |  |  | |
| 35 | Метание малого мяча на дальность.  Ходьба по гимнастической скамейке парами. | 1 |  | |
| 36 | Упражнение в ведении мяча одной рукой. | 1 |  | |
| 37 | Упражнение в ведении мяча одной рукой. | 1 |  | |
| 38 | Весёлые старты | 1 |  | |
| 39 | Зачёт по метанию малого мяча и упражнение в ведении мяча одной рукой. | 1 |  | |
| 40 | Современные Олимпийские игры. | 1 |  | |
| 41 | Ознакомление с техникой передвижения на лыжах. | 1 |  | |
| 42 | Ступающий шаг без палок. | 1 |  | |
| 43 | Ступающий шаг без палок. | 1 |  |  | |
| 44 | Поворот на месте переступанием. | 1 |  |  | |
| 45 | Ступающий шаг. | 1 |  | |
| 46 | Ступающий шаг. | 1 |  | |
| 47 | Ступающий шаг. | 1 |  | |
| 48 | Ступающий шаг. | 1 |  | |
| 49 | Ступающий шаг. | 1 |
| 50 | Ступающий шаг. Зачёт. | 1 |  | |
| 51 | Игры народов мира. | 1 |  |  | |
| 52 | Игры народов мира. | 1 |  | |
| 53 | Твой организм. Ходьба, высоко поднимая голени. | 1 |  | |
| 54 | Твой организм. Ходьба, высоко поднимая голени. | 1 |  | |
| 55 | Ходьба, высоко поднимая голени.  Прыжок в длину с места. | 1 |  | |
| 56 | Ходьба, высоко поднимая голени.  Прыжок в длину с места. | 1 |  | |
| 57 | Упражнение в равновесии и прыжках.  Подлезание под верёвку. | 1 |  | |
| 58 | Упражнение в равновесии и прыжках.  Подлезание под верёвку. | 1 |  | |
| 59 | Прыжки через скамейку. | 1 |  | |
| 60 | Прыжки через скамейку. | 1 |  | |
| 61 | Прыжки через скамейку на месте и с продвижением вперед. | 1 |  | |
| 62 | Прыжки через скамейку на месте и с продвижением вперед | 1 |  | |
| 63 | Прыжки через скамейку на месте и с продвижением вперед | 1 |  | |
| 64 | Зачёт по прыжкам. | 1 |  | |
| 65 | Метание мешочка в вертикальную цель. | 1 |  | |
| 66 | Метание мешочка в вертикальную цель. | 1 |  | |
| 67 | Метание мешочка в вертикальную цель. | 1 |  | |
| 68 | Игры с метанием мешочка в цель | 1 |  | |
| 69 | Упражнения с мячом. | 1 |  | |
| 70 | Прыжок в длину с места и с продвижением вперед. | 1 |  | |
| 71 | Перебрасывание мячей. Бег парами. | 1 |  | |
| 72 | Перебрасывание мячей. Бег парами. | 1 |  | |
| 73 | Игры с мячами. | 1 |  | |
| 74 | Прыжок в длину с разбега. | 1 |  |  | |
| 75 | Прыжок в длину с разбега. | 1 |  | |
| 76 | Эстафета с мячами. Прыжок в длину. | 1 |  | |
| 77 | Перебрасывание мяча через шнур. | 1 |  | |
| 78 | Упражнение в лазании по гимнастической скамейке | 1 |  | |
| 79 | Упражнение в лазании по гимнастической скамейке | 1 |  | |
| 80 | Ходьба по гимнастической скамейке. | 1 |  | |
| 81 | Упражнения на гимнастической скамейке. | 1 |  | |
| 82 | Упражнения на гимнастической скамейке | 1 |  | |
| 83 | Упражнения на гимнастической скамейке | 1 |  | |
| 84 | Упражнения на гимнастической скамейке | 1 |  | |
| 85 | Игры с упражнениями на гимнастической скамейке. | 1 |  | |
| 86 | Бег с высоким подниманием бедра.  Ведение мяча одной рукой. | 1 |  | |
| 87 | Бег с высоким подниманием бедра.  Ведение мяча одной рукой | 1 |  | |
| 88 | Прыжок в длину с места. | 1 |  | |
| 89 | Прыжок в длину с места. | 1 |  | |
| 90 | Упражнения на гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места. | 1 |  | |
| 91 | Упражнения на гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места. | 1 |  | |
| 92 | Метание набивного мяча на дальность. | 1 |  | |
| 93 | Соревнование "Весёлые старты" | 1 |  | |
| 94 | Зачёт по прыжкам в длину. | 1 |  | |
| 95 | Закаливание. | 1 |  | |
| 96 | Закаливание. | 1 |  |  | |
| 97 | Задания на лето. | 1 |  |  | |
| 98 | Игры по выбору детей | 1 |  | |
| 99 | Игры по выбору детей | 1 |  |  | |

**Тематическое планирование уроков физкультуры 2 класс (102ч.)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** |
| 1 | Ходьба и бег | 1 |
| 2  ) | Ходьба и бег | 1 |
| 3  (3) | Ходьба и бег | 1 |
| 4  (4) | Ходьба и бег | 1 |
| 5  (5) | Ходьба и бег | 1 |
| 6  (6) | Прыжки | 1 |
| 7  (7) | Прыжки | 1 |
| 8  (8) | Прыжки | 1 |
| 9  (9) | Метание | 1 |
| 10  (10) | Метание | 1 |
| 11  (11) | Метание | 1 |
| 12  (1) | Бег по пересечённой местности. | 1 |
| 13  (2) | Бег по пересечённой местности | 1 |
| 14  (3) | Бег по пересечённой местности | 1 |
| 15  (4) | Бег по пересечённой местности | 1 |
| 16  (5) | Бег по пересечённой местности | 1 |
| 17  (6) | Бег по пересечённой местности | 1 |
| 18  (7) | Бег по пересечённой местности | 1 |
| 19  (8) | Бег по пересечённой местности | 1 |
| 20  (9) | Бег по пересечённой местности | 1 |
| 21  (10) | Бег по пересечённой местности | 1 |
| 22  (11) | Бег по пересечённой местности | 1 |
| 23  (12) | Бег по пересечённой местности | 1 |
| 24  (13) | Бег по пересечённой местности | 1 |
| 25  (14) | Бег по пересечённой местности | 1 |
| 26  (1) | Акробатика. Строевые упражнения. | 1 |
| 27  (2) | Акробатика. Строевые упражнения. | 1 |
| 28  (3) | Акробатика. Строевые упражнения. | 1 |
| 29  (4) | Акробатика. Строевые упражнения | 1 |
| 30  (5) | Акробатика. Строевые упражнения | 1 |
| 31  (6) | Акробатика. Строевые упражнения | 1 |
| 32  (7) | Висы. Строевые упражнения | 1 |
| 33  (8) | Висы. Строевые упражнения | 1 |
| 34  (9) | Висы. Строевые упражнения | 1 |
| 35  (10) | Висы. Строевые упражнения | 1 |
| 36  (11) | Висы. Строевые упражнения | 1 |
| 37  (12) | Висы. Строевые упражнения | 1 |
| 38  (13) | Опорный прыжок, лазанье. | 1 |
| 39  (14) | Опорный прыжок, лазанье. | 1 |
| 40  (15) | Опорный прыжок, лазанье. | 1 |
| 41  (16) | Опорный прыжок, лазанье. | 1 |
| 42  (17) | Опорный прыжок,  лазанье. | 1 |
| 43  (18) | Опорный прыжок, лазанье. | 1 |
| 44  (1) | Подвижные игры | 1 |
| 45  (2) | Подвижные игры | 1 |
| 46  (3) | Подвижные игры | 1 |
| 47  (4) | Подвижные игры | 1 |
| 48  (5) | Подвижные игры | 1 |
| 49  (6) | Подвижные игры | 1 |
| 50  (7) | Подвижные игры | 1 |
| 51  (8) | Подвижные игры | 1 |
| 52  (9) | Подвижные игры | 1 |
| 53  (10) | Подвижные игры | 1 |
| 54  (11) | Подвижные игры | 1 |
| 55  (12) | Подвижные игры | 1 |
| 56  (13) | Подвижные игры | 1 |
| 57  (14) | Подвижные игры | 1 |
| 58  (15) | Подвижные игры | 1 |
| 59  (16) | Подвижные игры | 1 |
| 60  (17) | Подвижные игры | 1 |
| 61  (18) | Подвижные игры | 1 |
| 62  (1) | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 63  (2) | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 64  (3) | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 65  (4) | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 66  (5) | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 67  (6) | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 68  (7) | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 69  (8) | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 70  (9) | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 71  (10) | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 72  (11) | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 73  (12) | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 74  (13) | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 75  (14) | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 76  (15) | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 77  (16) | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 78  (17) | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 79  (18) | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 80  (19) | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 81 (20) | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 82  (21) | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 83  (22) | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 84  (23) | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 85  (24) | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 86  (1) | Бег по пересечённой местности. | 1 |
| 87  (2) | Бег по пересечённой местности | 1 |
| 88  (3) | Бег по пересечённой местности | 1 |
| 89  (4) | Бег по пересечённой местности | 1 |
| 90  (5) | Бег по пересечённой местности | 1 |
| 91  (6) | Бег по пересечённой местности | 1 |
| 92 (7) | Бег по пересечённой местности | 1 |
| 93  (1) | Ходьба и бег | 1 1ч |
| 94  (2) | Ходьба и бег | 1 |
| 95  (3) | Ходьба и бег | 1 |
| 96  (4) | Ходьба и бег | 1 |
| 97  (5) | Прыжки | 1 |
| 98  (6) | Прыжки | 1 |
| 99  (7) | Прыжки | 1 |
| 100  (8) | Метание мяча | 1 |
| 101  (9) | Метание мяча | 1 |
| 102  (10) | Метание мяча | 1 |

**Тематическое планирование уроков физкультуры в 3 классе (102ч.)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** |
| 1(1) | **Лёгкая атлетика (11ч).**  Ходьба и бег | 1 |
| 2(2) | Ходьба и бег | 1 |
| 3(3) | Ходьба и бег | 1 |
| 4(4) | Ходьба и бег | 1 |
| 5(5) | Ходьба и бег | 1 |
| 6(6) | Прыжки | 1 |
| 7(7) | Прыжки | 1 |
| 8(8) | Прыжки | 1 |
| 9(9) | Метание | 1 |
| 10(10) | Метание | 1 |
| 11(11) | Метание | 1 |
| 12 (1) | **Кроссовая подготовка (14 часов)**  Бег по пересечённой местности | 1 |
| 13(2) | Бег по пересечённой местности | 1 |
| 14(3) | Бег по пересечённой местности | 1 |
| 15(4) | Бег по пересечённой местности | 1 |
| 16(5) | Бег по пересечённой местности | 1 |
| 17(6) | Бег по пересечённой местности | 1 |
| 18(7) | Бег по пересечённой местности | 1 |
| 19(8) | Бег по пересечённой местности | 1 |
| 20(9) | Бег по пересечённой местности | 1 |
| 21(10) | Бег по пересечённой местности | 1 |
| 22(11) | Бег по пересечённой местности | 1 |
| 23(12) | Бег по пересечённой местности | 1 |
| 24(13) | Бег по пересечённой местности | 1 |
| 25(14) | Бег по пересечённой местности | 1 |
| 26(1) | **Гимнастика (18 часов)**  Акробатика. Строевые упражнения. | 1 |
| 27(2) | Акробатика. Строевые упражнения | 1 |
| 28(3) | Акробатика. Строевые упражнения | 1 |
| 29(4) | Акробатика. Строевые упражнения | 1 |
| 30(5) | Акробатика. Строевые упражнения | 1 |
| 31(6) | Акробатика. Строевые упражнения | 1 |
| 32(7) | Висы. Строевые упражнения. | 1 |
| 33(8) | Висы. Строевые упражнения. | 1 |
| 34(9) | Висы. Строевые упражнения. | 1 |
| 35(10) | Висы. Строевые упражнения. | 1 |
| 36(11) | Висы. Строевые упражнения. | 1 |
| 37(12) | Висы. Строевые упражнения. | 1 |
| 38(13) | Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии. | 1 |
| 39(14) | Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии. | 1 |
| 40(15) | Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии. | 1 |
| 41(16) | Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии. | 1 |
| 42(17) | Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии. | 1 |
| 43(18) | Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии. | 1 |
| 44(1) | **Подвижные игры (18 часов)**  Подвижные игры | 1 |
| 45(2) | Подвижные игры | 1 |
| 46(3) | Подвижные игры | 1 |
| 47(4) | Подвижные игры | 1 |
| 48(5) | Подвижные игры | 1 |
| 49(6) | Подвижные игры | 1 |
| 50(7) | Подвижные игры | 1 |
| 51(8) | Подвижные игры | 1 |
| 52(9) | Подвижные игры | 1 |
| 53(10) | Подвижные игры | 1 |
| 54(11) | Подвижные игры | 1 |
| 55(12) | Подвижные игры | 1 |
| 56(13) | Подвижные игры | 1 |
| 57(14) | Подвижные игры | 1 |
| 58(15) | Подвижные игры | 1 |
| 59(16) | Подвижные игры | 1 |
| 60(17) | Подвижные игры | 1 |
| 61(18) | Подвижные игры | 1 |
| 62(1) | **Подвижные игры на основе баскетбола (24 часа)**  Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 63(2) | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 64(3) | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 65(4) | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 66(5) | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 67(6) | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 68(7) | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 69(8) | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 70(9) | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 71(10) | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 72(11) | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 73(12) | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 74(13) | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 75(14) | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 76(15) | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 77(16) | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 78(17) | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 79(18) | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 80(19) | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 81(20) | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 82(21) | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 83(22) | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 84(23) | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 85(24) | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 86(1) | **Кроссовая подготовка (7 часов)**  Бег по пересечённой местности | 1 |
| 87(2) | Бег по пересечённой местности | 1 |
| 88(3) | Бег по пересечённой местности | 1 |
| 89(4) | Бег по пересечённой местности | 1 |
| 90(5) | Бег по пересечённой местности | 1 |
| 91(6) | Бег по пересечённой местности | 1 |
| 92(7) | Бег по пересечённой местности | 1 |
| 93(1) | **Лёгкая атлетика (10 часов)**  Ходьба и бег | 1 |
| 94(2) | Ходьба и бег | 1 |
| 95(3) | Ходьба и бег | 1 |
| 96(4) | Ходьба и бег | 1 |
| 97(5) | Прыжки | 1 |
| 98(6) | Прыжки | 1 |
| 99(7) | Прыжки | 1 |
| 100(8) | Метание мяча | 1 |
| 101(9) | Метание мяча | 1 |
| 102(10) | Метание мяча | 1 |

**Тематическое планирование уроков физической культуре в 4 классе**

**102 часа**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | | **Тема урока** | **Количество**  **часов** | |
| 1 | **Лёгкая атлетика (11 часов)**  Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через препятствия; ОРУ.  Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад (СБУ),приставными шагами. Развитие скоростных способностей. Инструктаж по технике безопасности. | | 1 |
| 2 | Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через препятствия; ОРУ.  Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад (СБУ),приставными шагами. Развитие скоростных способностей. Инструктаж по технике безопасности. | | 1 |
| 3 | Ходьба в различном темпе под звуковые сигналы. Бег с изменением длины и частоты шагов. ОРУ. СБУ. Бег по коридору 30-40см. Развитие скоростных способностей. | | 1 |
| 4 | Ходьба в различном темпе под звуковые сигналы. Бег с изменением длины и частоты шагов. ОРУ. СБУ. Бег по коридору 30-40см. Развитие скоростных способностей. | | 1 |
| 5 | Бег на результат 30м.ОРУ в движении. СБУ.  Развитие скоростных способностей. Понятия «эстафета, старт, финиш». | | 1 |
| 6 | Старт с различных положений. Челночный бег4\*9,3\*10м.  СБУ.Развитие координационных и скоростных способностей | | 1 |
| 7 | Бег 60м на результат. ОРУ. СБУ. Эстафеты: «Вызов номеров», «Ляпка».  Развитие скоростных способностей. | | 1 |
| 8 | Прыжки на заданную длину, по ориентирам; на расстояние 60-110см в полосу приземления шириной 30см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы(на точность приземления).  Эстафеты с прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств. | | 1 |
| 9 | Прыжки на заданную длину, по ориентирам; на расстояние 60-110см в полосу приземления шириной 30см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы(на точность приземления).  Эстафеты с прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств. | | 1 |
| 10 | Прыжки с высоты до 70см с поворотом в воздухе на 90-120\* и точным приземлением в квадрат. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений. | | 1 |
| 11 | Прыжки с высоты до 70см с поворотом в воздухе на 90-120\* и точным приземлением в квадрат. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений. | | 1 |
| 12 | **Кроссовая подготовка (6 часов)**  Бег 5 мин.Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы(70м бег,100м ходьба). Игра «Салки». Развитие выносливости. | | 1 |
| 13 | Бег 5 мин.Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы(70м бег,100м ходьба). Игра «Салки». Развитие выносливости. | | 1 |
| 14 | Бег 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы(80м бег,90м ходьба).  Игра «Волк во рву».Развитие выносливости. | | 1 |
| 15 | Бег 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы(80м бег,90м ходьба).  Игра «Волк во рву».Развитие выносливости. | | 1 |
| 16 | Бег 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы(100м бег,70м ходьба).Выполнение основных движений с различной амплитудой. Игра «Пятнашки».Развитие выносливости. | | 1 |
| 17 | Бег 1000м. ОРУ в движении. Развитие выносливости. Выявление работающих мышц. | | 1 |
| 18 | **Подвижные игры (11 часов)**  ОРУ. Развитие быстроты реакции, ловкости. Игры: «Маляр и краски» (тат), «Третий лишний» (рус), «Рыбки» (чув.) | | 1 |
| 19 | ОРУ. Развитие быстроты реакции, ловкости. Игры: «Маляр и краски» (тат), «Третий лишний» (рус), «Рыбки» (чув.) | | 1 |
| 20 | ОРУ. Развитие силы. «Петухи» (тат). «Перетягивание парами» (мар.), «Бой петухов» (рус.) | | 1 |
| 21 | ОРУ. Развитие ловкости. «Мячик к верху» (рус.), «Спутанные кони»(тат.), «Круговой»(морд.) | | 1 |
| 22 | ОРУ. Развитие ловкости. «Мячик к верху» (рус.), «Спутанные кони»(тат.), «Круговой»(морд.) | | 1 |
| 23 | ОРУ. Развитие быстроты. «Третий лишний»(рус.) «Салки с мячом»(рус) «Серый волк» | | 1 |
| 24 | ОРУ. Развитие силы. «Борьба в цепи» (тат) «Перетягивание парами»(рус) «Сильнейший круг»(тат) | | 1 |
| 25 | ОРУ. Развитие силы. «Борьба в цепи» (тат) «Перетягивание парами»(рус) «Сильнейший круг»(тат) | | 1 |
| 26 | ОРУ .Развитие прыгучести. «Хромой цыпленок» (рус) «Лягушата»(тат) «Удочка»(рус) | | 1 |
| 27 | ОРУ. Игры : «Пустое место», «Салки», «Перехватчики», «Третий лишний».Развитие скоростных способностей. | | 1 |
| 28 | ОРУ. Игры : «Пустое место», «Салки», «Перехватчики», «Третий лишний».Развитие скоростных способностей. | | 1 |
| 29 | **Гимнастика (16 часов)**  Выполнять команды: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!»,рапорт учителю. Повороты кругом на месте. Стойка на лопатках. Мост с помощью и самостоятельно. ОРУ. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.  Название снарядов и гимн. элементов. | | 1 |
| 30 | Выполнять команды: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!»,рапорт учителю. Повороты кругом на месте. Стойка на лопатках. Мост с помощью и самостоятельно. ОРУ. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.  Название снарядов и гимн. элементов. | | 1 |
| 31 | Мост с помощью и самостоятельно. Развитие координационных способностей. | | 1 |
| 32 | Расчет по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами; из колонны по одному в колонну по три, по четыре в движении с поворотом.  Вис завесом; вис на согнутых руках, согнув ноги. На гимн. стенке вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание ног в висе. Развитие силы. Акробатическая комбинация. ОРУ | | 1 |
| 33 | Расчет по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами; из колонны по одному в колонну по три, по четыре в движении с поворотом.  Вис завесом; вис на согнутых руках, согнув ноги. На гимн. стенке вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание ног в висе. Развитие силы. Акробатическая комбинация. ОРУ | | 1 |
| 34 | Расчет по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами; из колонны по одному в колонну по три, по четыре в движении с поворотом. Вис завесом; вис на согнутых руках, согнув ноги . На гимн. стенке вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание ног в висе. Развитие силы. Акробатическая комбинация. ОРУ | | 1 |
| 35 | Расчет по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами; из колонны по одному в колонну по три, по четыре в движении с поворотом. Вис завесом; вис на согнутых руках, согнув ноги . На гимн. стенке вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание ног в висе. Развитие силы. Акробатическая комбинация. ОРУ | | 1 |
| 36 | Расчет по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами; из колонны по одному в колонну по три, по четыре в движении с поворотом. Вис завесом; вис на согнутых руках, согнув ноги , подтягивание в висе, поднимание ног в висе.  Упражнения на гимнастической стенке. Развитие силы. | | 1 |
| 37 | Расчет по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами; из колонны по одному в колонну по три, по четыре в движении с поворотом. Вис завесом; вис на согнутых руках, согнув ноги , подтягивание в висе, поднимание ног в висе.  Упражнения на гимнастической стенке. Развитие силы. | | 1 |
| 38 | Строевые упражнения. Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты.  Игра «Класс-смирно!» Развитие силовых способностей. | | 1 |
| 39 | Строевые упражнения .Упражнения на гимнастической стенке. Игры с элементами единоборств. ОРУ. Развитие двигательных качеств. | | 1 |
| 40 | Строевые упражнения. Сочетание шагов польки и галопа в парах. Элементы народных танцев. ОРУ с гимнастической скакалкой. Развитие скоростно-силовых способностей. | | 1 |
| 41 | Строевые упражнения. Сочетание шагов польки и галопа в парах. Элементы народных танцев. ОРУ с гимнастической скакалкой. Развитие скоростно-силовых способностей. | | 1 |
| 42 | Строевые упражнения. Сочетание шагов польки и галопа в парах. Элементы народных танцев. Упражнения в равновесии, повороты, расхождения.  Развитие гибкости. | | 1 |
| 43 | Строевые упражнения. Сочетание шагов польки и галопа в парах. Элементы народных танцев. Упражнения в равновесии, повороты, расхождения.  Развитие гибкости. | | 1 |
| 44 | Строевые упражнения. Сочетание шагов польки и галопа в парах. Упражнения на осанку. Элементы народных танцев. ОРУ в парах. Поднимание туловища.  Игра «Ловля обезьян ». Развитие гибкости. | | 1 |
| 45 | **Подвижные игры (6 часов)**  ОРУ в движении. Эстафеты и подвижные игры на открытом воздухе.  Развитие двигательных качеств. | | 1 |
| 46 | ОРУ в движении. Эстафеты и подвижные игры на открытом воздухе.  Развитие двигательных качеств. | | 1 |
| 47 | ОРУ в движении. Эстафеты и подвижные игры на открытом воздухе. Развитие двигательных качеств. | | 1 |
| 48 | ОРУ в движении. Эстафеты и подвижные игры на открытом воздухе. Развитие двигательных качеств. | | 1 |
| 49 | ОРУ в движении. Эстафеты и подвижные игры на открытом воздухе. Развитие двигательных качеств. | | 1 |
| 50 | ОРУ в движении. Эстафеты и подвижные игры на открытом воздухе. Развитие двигательных качеств | | 1 |
| 51 | **Подвижные игры на основе баскетбола (20 часов)**  ОРУ с мячами. Ловля и передача на месте и в движении. Игра «Передал -садись» Развитие координационных способностей. | | 1 |
| 52 | ОРУ с мячами. Ловля и передача на месте и в движении. Игра «Передал -садись» Развитие координационных способностей. | | 1 |
| 53 | ОРУ. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра «Коршун и наседка». Ведение мяча. Развитие координационных способностей. | | 1 |
| 54 | ОРУ. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра «Коршун и наседка». Ведение мяча. Развитие координационных способностей | | 1 |
| 55 | ОРУ. Ловля и передача мяча на месте в треугольнике, квадрате, кругу. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча двумя руками от груди.  Развитие координационных способностей. | | 1 |
| 56 | ОРУ. Ловля и передача мяча на месте в треугольнике, квадрате, кругу. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча двумя руками от груди.  Развитие координационных способностей. | | 1 |
| 57 | ОРУ. Ловля и передача мяча на месте в треугольнике, квадрате, кругу. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча двумя руками от груди. Игра «Мяч ловцу».  Развитие координационных способностей. | | 1 |
| 58 | ОРУ. Ловля и передача мяча на месте в треугольнике, квадрате, кругу. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча двумя руками от груди. Игра «Мяч ловцу».  Развитие координационных способностей. | | 1 |
| 59 | ОРУ. Ловля и передача мяча на месте в треугольнике, квадрате, кругу. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | | 1 |
| 60 | ОРУ. Ловля и передача мяча на месте в треугольнике, квадрате, кругу. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | | 1 |
| 61 | ОРУ. Ловля и передача мяча, броски в корзину в эстафетах. Развитие координационных способностей. | | 1 |
| 62 | ОРУ. Ловля и передача мяча, броски в корзину в эстафетах. Развитие координационных способностей. | | 1 |
| 63 | ОРУ. Ведение мяча правой и левой рукой бегом. Бросок мяча двумя руками от груди. Игра «Гонка мяча по кругу». Развитие координационных способностей. | | 1 |
| 64 | ОРУ. Ведение мяча правой и левой рукой бегом. Бросок мяча двумя руками от груди. Игра «Гонка мяча по кругу». Развитие координационных способностей | | 1 |
| 65 | ОРУ. Ведение мяча правой и левой рукой бегом. Бросок мяча двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | | 1 |
| 66 | ОРУ. Ведение мяча правой и левой рукой бегом. Бросок мяча двумя рукамигруди. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | | 1 |
| 67 | ОРУ. Ведение мяча правой и левой рукой бегом. Бросок мяча двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | | 1 |
| 68 | ОРУ. Ведение мяча правой и левой рукой бегом. Бросок мяча двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | | 1 |
| 69 | ОРУ. Ведение мяча правой и левой рукой бегом. Бросок мяча двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.  Развитие координационных способностей | | 1 |
| 70 | ОРУ. Ведение мяча правой и левой рукой бегом. Бросок мяча двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.  Развитие координационных способностей | | 1 |
| 71 | **Лёгкая атлетика (22 часа)**  Бросок набивного мяча (1кг) на дальность из положения стоя от груди, из-за головы, снизу вперед-вверх и зад.расстояние. Эстафеты с набивными мячами.  Развитие силовых способностей. | | 1 |
| 72 | Бросок набивного мяча (1кг) на дальность из положения стоя от груди, из-за головы, снизу вперед-вверх и зад.расстояние. Эстафеты с набивными мячами.  Развитие силовых способностей. | | 1 |
| 73 | Прыжки в высоту с прямого и бокового разбега.  Развитие скоростно-силовых способностей Правила соревнований в прыжках. | | 1 |
| 74 | Прыжки в высоту с прямого и бокового разбега.  Развитие скоростно-силовых способностей Правила соревнований в прыжка | | 1 |
| 75 | Старт с различных положений. Бег 30м.  Челночный бег 4\*9м,3\*10м.СБУ.Развитие координационных и скоростных способностей. | | 1 |
| 76 | Старт с различных положений. Бег 30м.  Челночный бег 4\*9м,3\*10м.СБУ.Развитие координационных и скоростных способностей. | | 1 |
| 77 | Бег на результат 60м. ОРУ в движении. СБУ. Развитие скоростных способностей. | | 1 |
| 78 | Бег на результат 60м. ОРУ в движении. СБУ. Развитие скоростных способностей. | | 1 |
| 79 | Прыжки в длину с разбега, многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых способностей. | | 1 |
| 80 | Прыжки в длину с разбега, многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых способностей. | | 1 |
| 81 | Метание мяча с места, на дальность и заданное расстояние. Метание в цель с 5-6м. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Невод». Правила соревнований в метаниях. | | 1 |
| 82 | Метание мяча с места, на дальность и заданное расстояние. Метание в цель с 5-6м. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Невод». Правила соревнований в метаниях. | | 1 |
| 83 | Метание мяча с места, на дальность и в цель и на результат. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. | | 1 |
| 84 | Метание мяча с места, на дальность и в цель и на результат. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей | | 1 |
| 85 | Бег 6мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100м бег,70м ходьба). Игра «Пятнашки». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости. | | 1 |
| 86 | Бег 6мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100м бег,70м ходьба). Игра «Пятнашки». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости. | | 1 |
| 87 | Равномерный бег 8мин. Чередование бега и ходьбы (90м бег,90м ходьба). Игра «Салки». Развитие выносливости. | | 1 |
| 88 | Равномерный бег 8мин. Чередование бега и ходьбы (90м бег,90м ходьба). Игра «Салки». Развитие выносливости | | 1 |
| 89 | Равномерный бег 8мин. Чередование бега и ходьбы (100м бег,80м ходьба). Игра «Третий лишний»». Развитие выносливости. | | 1 |
| 90 | Равномерный бег 8мин. Чередование бега и ходьбы (100м бег,80м ходьба). Игра «Третий лишний»». Развитие выносливости. | | 1 |
| 91 | Кросс 1000 м. Подвижные игры. Развитие выносливости. | | 1 |
| 92 | Кросс 1000 м. Подвижные игры. Развитие выносливости. | | 1 |
| 93 | **Подвижные игры на основе баскетбола (10 часов)**  ОРУ. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра «Коршун и наседка». Ведение мяча. Развитие координационных способностей. | | 1 |
| 94 | ОРУ. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра «Коршун и наседка». Ведение мяча. Развитие координационных способностей. | | 1 |
| 95 | ОРУ. Ловля и передача мяча на месте в треугольнике, квадрате, кругу. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча двумя руками от груди. Развитие координационных способностей. | | 1 |
| 96 | ОРУ. Ловля и передача мяча на месте в треугольнике, квадрате, кругу. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча двумя руками от груди. Развитие координационных способностей. | | 1 |
| 97 | ОРУ. Ловля и передача мяча на месте в треугольнике, квадрате, кругу. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча двумя руками от груди. Игра «Мяч ловцу». Развитие координационных способностей. | | 1 |
| 98 | ОРУ. Ловля и передача мяча на месте в треугольнике, квадрате, кругу. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча двумя руками от груди. Игра «Мяч ловцу». Развитие координационных способностей. | | 1 |
| 99 | ОРУ. Ловля и передача мяча на месте в треугольнике, квадрате, кругу. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | | 1 |
| 100 | ОРУ. Ловля и передача мяча на месте в треугольнике, квадрате, кругу. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | | 1 |
| 101 | Ведение мяча правой и левой рукой бегом. Бросок мяча двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол. | | 1 |
| 102 | Ведение мяча правой и левой рукой бегом. Бросок мяча двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол. | | 1 |